

## Entspannungstraining

### Entspannung ist Wellness für die Seele!

Wirken Sie Stress und seelischem Ungleichgewicht vor indem Sie lernen sich zu entspannen.

Leider haben die meisten Menschen verlernt ihre innere Stille zu finden. Diese ist allerdings für unsere Gesundheit, Wohlbefinden aber auch für unsere Kreativität wichtig. Wer hat es noch nicht erlebt, dass der Lärm seiner Gedanken ihn am Denken, bzw. am Finden von Lösungen hindert. Und das in dem Moment oder in der Zeit wo der Geist frei ist von Arbeit, Problemen, Emotionen "Lärm", auf einmal eine Lösung parat ist oder sich ungeahnte kreative Fähigkeiten einstellen

" Die Unfähigkeit Gedanken anzuhalten, ist eine schlimme Krankheit, aber wir sehen das nicht so, wir halten es für normal weil fast jeder darunter leidet. " "Denken ist nur ein kleiner Aspekt des Bewusstseins. Gedanken können ohne Bewusstsein nicht existieren, aber Bewusstsein benötigt keine Gedanken." ( Zitat: Eckhart Tolle-Jetz!)

Also fördern Sie Ihre Gesundheit, stärken Sie Ihr Immunsystem, steigern Sie die Entspannung Ihres Körpers und Ihres Geistes.

Benutzen Sie Ihre Gedanken als Werkzeug. Gehen Sie auf die Suche nach Ihrer inneren Stille.

### PMR - Progressive Muskelrelaxation

(progress=lat. Fortschritt, Steigerung / Relaxation=Entspannung des Muskels nach vorheriger Anspannung)  
fördert Ihre Körperwahrnehmung, durch das bewusste kräftige Anspannen einzelner Muskelgruppen und dem nachfolgendem bewussten Loslassen der angespannten Muskeln. Sie erlernen eine tiefere, fortschreitende Entspannung zu erreichen.

PMR kann jeder erlernen und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

### AT - Autogenes Training

(griech. Autos=selbst / genos = erzeugen / aus sich selbst heraus)  
Sie lernen/trainieren über festgelegte Formeln sich zu entspannen, dass konzentrieren auf eine bestimmte Sache hilft langfristige Gewohnheiten zu ändern und/oder sich kurzfristig zu entspannen. Wichtig ist das stetige Üben, dann ist es möglich sich auf ein "Wort" hin sofort zu entspannen.

## Entspannungstraining

### Phantasiereisen

funktionieren ähnlich wie Autogenes Training, durch geführte /angesagte Texte, versuchen Sie sich Bilder und Themen zu suggerieren, durch das sich konzentrieren auf einen Ort oder eine Szene, blenden Sie störende Nebengeräusche aus und kommen gezielt zur Entspannung.

### Meditation

(lat. Meditatio = nachsinnen, nachdenken, überlegen) gibt es in ganz verschiedenen Varianten. Durch Achtsamkeit auf verschiedene Dinge, z.B. Atmung, eine Kerze, eine Blume, ein Gedanke u.ä., soll erlernt werden den Geist zu beruhigen und zu sammeln. Angestrebt wird aber den Bereich in seinem Inneren zu finden in dem Stille/Leere herrscht. Um somit sein Bewusstsein zu erweitern. Stellen Sie sich vor Sie sind in jeder Lage Herr Ihrer Gedanken und können sich in jeder Situation in "Ihren stillen/leeren Raum" zurückziehen, um wieder Kraft für neue Herausforderungen zu schöpfen.