

Entspannungstraining

Auch Sie haben sicher schon gemerkt, dass unser Tag zu wenig Stunden hat. Nicht alles, was man sich vorgenommen hat, kann erledigt werden. Man gerät immer weiter in Stresssituationen, die sich auch in andere Lebensbereiche ziehen und langfristig unsere Lebensqualität und Gesundheit schädigen. Übermäßiger und schädlicher Stress lässt sich durchaus vermeiden, wenn man für sich selbst eine Technik findet, um damit umzugehen.

Manche Techniken wirken nur kurzfristig entlastend, andere wiederum bringen lang anhaltenden Erfolg. Es gibt Ergebnisse aus der Stressforschung, die zeigen, dass die Motivation, Fähigkeit und auch die Erwartung des unter Druck stehenden Menschen das negative Gefühl von Stress sehr unterschiedlich beeinflussen. Aber jeder kann vorbeugendes Verhalten gegen Stress lernen.

Jeder kann für sein Leben ein Konzept für Stress- und Zeitmanagement lernen. Ein Konzept für die erfolgreiche Bewältigung des täglichen Drucks ist das Erkennen und Aufbauen der eigenen vorhandenen Ressourcen und der Abbau der täglich stressenden Faktoren.

Was bewirken die u.a. verschiedenen Entspannungstechniken?

- Das Immunsystem wird gestärkt
- Sie helfen auch einen erhöhten Blutdruck zu senken
- Sie haben eine sehr positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System
- Sie helfen bei 'nervösen' Magen- und Darmbeschwerden sowie Spannungskopfschmerz
- Sie wirken sich günstig auf den Schlaf bei Ein- und Durchschlafstörungen aus
- Sie ermöglichen eine bessere Bewältigung von Problem- und Stresssituationen

Folgende Entspannungstechniken können erlernt werden:

- Auf der kognitiven Ebene: Meditation
 - Auf der emotionalen Ebene: Ruhebilder und Phantasiereisen
 - Auf der vegetativen Ebene: Qi Gong und Autogenes Training
 - Auf der muskulären Ebene: Progressive Muskel Relaxation nach Jacobson
- Wir können Ihnen helfen, Ihr hektisches Leben in ruhigere Bahnen zu lenken

und ihnen Strategien vermitteln, sich zu entlasten. Wir bieten sowohl Einzelbetreuung als auch Gruppentraining und Workshops an. Unser Angebot gilt für:

- Menschen wie Du und Ich, die im Alltag stressfreier leben wollen
- Aber auch Schmerzpatienten, die mit ihren Schmerzen besser umgehen lernen wollen
- Menschen in Führungspositionen oder in Doppel- und Dreifachbelastung, die ihr Zeitmanagement in den Griff bekommen wollen
- Junge Menschen, die unter Konzentrations- und Lernproblemen leiden
- Firmen, die ihren Bediensteten helfen wollen mit dem zunehmenden Arbeitsdruck besser fertig zu werden, um dadurch gesündere und leistungsfähigere Mitarbeiter zu haben