

AKTIVE ENTSPANNTHEIT

Erlernen einer Entspannungstechnik

AUTOGENES TRAINING (AT)

Autogenes Training nach Johannes Heinrich Schultz ist eine Form der indirekten Hypnose, die ganz gezielt mit Autosuggestionen arbeitet, um in einen gewollten Trancezustand zu gelangen, der dann wiederum eine umfassende Entspannung generieren soll.

Kursbeginn: 14.01.2022
Freitags: 17:00 Uhr - 18:00 Uhr

Gruppe: 15 Teilnehmer*innen
Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene

Ort: Gemeindezentrum der Kreuzkirche
Fasanenweg 22, Dortmund-Berghofen

ANMELDUNG:
Sabrina Witzke
aktive@entspanntheit.de
0231-108 721 498

GUT FÜR MICH:

8 Wochen Kurs

Kostenfreier Kurs zur Erlernung einer Entspannungstechnik, unter Anleitung einer zertifizierten Entspannungspädagogin. Beide Entspannungsverfahren sind wissenschaftlich überprüft und belegen eine nachzuweisende Entspannung nach Durchführung der Technik:

- Stressabbau und Regulation
- Entwicklung der Persönlichkeit
- Stärkung der eigenen Kraft
- Konzentrationssteigerung
- Ein- und Durchschlafverbesserung
- Gefäßtraining (Migräne)

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION (PMR)

Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist darauf ausgerichtet mit den Tonusqualitäten der Muskelgruppen zu arbeiten: Bis zu 16 verschiedene Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und wieder entspannt. Durch die Verringerung der körperlichen Spannung und die Erzeugung eines körperlichen Ruhegefühls, wird anschließend auch eine seelische Entspannung erlangt.

Kursbeginn: 17.01.2022
Montags: 09:30 Uhr - 10:30 Uhr

Gruppe: 15 Teilnehmer*innen
Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene

Ort: Gemeindezentrum der Kreuzkirche
Fasanenweg 22, Dortmund-Berghofen

ANMELDUNG:
Sabrina Witzke
aktive@entspanntheit.de
0231-108 721 498

Alles unter Einhaltung der entsprechenden Coronaschutzverordnung des Landes NRW!