



ORTHOPÄDIE AM KARTÄUSERWALL

Entspannungskurs Autogenes Training

In der modernen Gesellschaft steht man häufig unter Stress, der durch das Arbeitsleben, den Konkurrenzgedanken und das Anspruchsdenken, um nur einige zu nennen, verursacht werden. Diese psychischen Belastungen führen über Verspannungen zu Daueranspannungen bis hin zu körperlichen und seelischen Beschwerden. Wir vermitteln Ihnen, in Kursen für maximal 9 Teilnehmer, zwei funktionelle Entspannungstechniken, die Ihrem Körper und Ihrer Seele hilft, eine größere innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Progressive Muskelentspannung

Diese Erkenntnis machte sich der amerikanische Arzt Edmund Jacobsen zunutze, als er die progressive Muskelentspannung entwickelte: ein einfach zu erlernendes Verfahren zur Lockerung der gesamten Muskulatur. Progressive Muskelentspannung funktioniert, indem Sie 16 Muskelgruppen nach und nach zunächst kräftig anspannen und nach 5-10 Sekunden ganz bewusst wieder entspannen.

Autogenes Training

Es wurde von dem Berliner Arzt Schultz vor ca. 70 Jahren entwickelt und in den letzten Jahrzehnten immer mehr verfeinert. Das autogene Training ist ein auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Der Ruhezustand des Körpers geht mit Empfindungen der Schwere und Wärme einher, welche eine muskuläre und seelische Entspannung auslöst.

Termine/ Dauer/ Kursgebühr – Termine auf Anfrage

z.B.: 19.00 – 20.00 Uhr 8-mal € 110,-

- > **Alle Kurse finden im Trainingsbereich der Praxis statt.**
- > **Die Kursgebühren werden 2 Wochen vor Kursbeginn fällig. Der Kursplatz ist mit Eingang der Kursgebühren gesichert. Andernfalls wird er neu vergeben.**
- > **Die Kurse sind zertifiziert. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten bei Vorlage der Teilnahmebescheinigung in der Regel 70-80% der Kursgebühren.**