Entspannungstechniken

Für die Gesundheit ist eine Abwechslung zwischen Anspannung (Stress) und Entspannung wichtig. In Zeiten in denen es im Alltag immer mehr und schneller zu Reizüberflutung kommt, ist es daher um so wichtiger seinen Körper und Geist eine Auszeit zu geben. Dazu dienen Entspannungsverfahren.

Um mit einem Entspannungsverfahren sich wohl zu fühlen, muss man das finden was zu einem Passt: Vielleicht sind sie eher der Mensch für ein aktives Entspannungsverfahren oder für ein passives. Wir suchen mit Ihnen, dass auf Sie passende Verfahren.

Atmung/ Atemübungen

Bei den Atementspannungen/ Atemübungen, macht man sich das Konzentrieren auf die Atmung zum nutzen.

Die Person soll sich ganz auf sein inneres bzw. auf sein Atmen konzentrieren. Wie Atmet er? Wie fühlt sich der Atem an? Wie hört er sich an? welchen Weg nimmt er? ist er Ruhig? usw.

Vorteil dieser Methode: sie ist überall und in kurzer Zeit durchführbar, wenn man etwas geübt ist.

Gruppentraining Erwachsene (max. 10 Personen):	10x 60 Min	150,00 €
Gruppentraining Kinder & Jugendliche bis 14 Jahre (max. 10 Personen):	10x 60 Min	100,00 €
Einzeltraining Erwachsene :	10x 60 Min	200,00 €
Einzeltraining Kinder & Jugendliche bis 14 Jahre	10x 60 Min	150,00 €
Einzelstunde Erwachsene	60 Min	30,00 €
Einzelstunde Kinder & Jugendliche bis 14 Jahre	60 Min	15,00€

Autogenes Training (AT)

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstsuggestion, die einen Menschen befähigt, sich innerhalb kürzester Zeit tief zu entspannen. Beim AT handelt es sich um eine von sich Selbst her entstehende Ruhe. Es ist ein systematisches Übungsverfahren. Sie allein behalten die Kontrolle über sich selbst.

Im Autogenem Training entspannt man durch 6 Formeln die man sich selbst sagt:

1. Erleben der Schwere
2. Erleben der Wärme
3. Herzregulierung
4. Atmungsregulierung
5. Bauchwärme
6. Stirnkühlung

Gruppentraining Erwachsene (max. 10 Personen):	10x 60 Min	150,00 €
Gruppentraining Kinder & Jugendliche bis 14 Jahre (max. 10 Personen):	10x 60 Min	100,00 €
Einzeltraining Erwachsene :	10x 60 Min	200,00 €
Einzeltraining Kinder & Jugendliche bis 14 Jahre	10x 60 Min	150,00 €
Einzelstunde Erwachsene	60 Min	30,00 €
Einzelstunde Kinder & Jugendliche bis 14 Jahre	60 Min	15,00€

Progressive Muskelentspannung (PM)

Progressive Muskelentspannung ist eine bewährte und leicht erlernbare Methode zur körperlichen Entspannung. Durch An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen können Verspannungen erkannt und ihnen wirksam begegnet werden. Ziel der PME ist die Entspannung der Muskulatur, so dass sich zugleich auch die Aktivierung und Spannung des Nervensystems reduziert und sich ein Zustand der Ruhe einstellt.

Gruppentraining Erwachsene (max. 10 Personen):	10x 60 Min	150,00 €
Gruppentraining Kinder & Jugendliche bis 14 Jahre (max. 10 Personen):	10x 60 Min	100,00 €
Einzeltraining Erwachsene :	10x 60 Min	200,00 €
Einzeltraining Kinder & Jugendliche bis 14 Jahre	10x 60 Min	150,00 €
Einzelstunde Erwachsene	60 Min	30,00 €
Einzelstunde Kinder & Jugendliche bis 14 Jahre	60 Min	15,00€