

Entspannungstraining & Meditation

Inhalte des Entspannungstrainings sind u.a. die Kombination von verschiedenen Entspannungsverfahren. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Fantasiereisen, Imagination und bewegte Achtsamkeitsübungen (aus dem ZENbalance) werden kombiniert.

Die Progressive Muskelentspannung bietet Menschen, die noch keine Vorerfahrung mit Entspannungsmethoden haben, einen guten Einstieg. Sie erfahren das Gefühl der Schwere oder Wärme häufig schon bei der ersten Übungseinheit, als „Nebeneffekt“ von An- und Entspannung ihrer Muskulatur. Da es sich hierbei, um dieselben Empfindungen handelt, die beim Autogenen Training durch Autosuggestion gezielt hervorgerufen werden sollen, ist es sinnvoll diese Vorerfahrung zu nutzen. Beim Autogenen Training kann man auf dieser Erfahrungsbasis aufbauen und die Sinneseindrücke der Entspannung vertiefen.

Elemente, die eigentlich zur Meditation gehören, wie z.B. das bewusste Beobachten der Atmung, ist auch für das Autogene Training von Bedeutung und kann darüber hinaus zur Einstimmung der Entspannungskurstunde genutzt werden. Aufbauend hierzu kann die Meditation und Imagination für weitere Entspannungserfahrungen ergänzt werden.

Termine

Mittwoch, 18.30 – 20.00 Uhr

Start am 28. September 2011

28.9. | 5.10. | 12.10. | 26.10. | 2.11. | 9.11.

Ort

Programmhaus, Raum für Yoga & mehr
Brückenstr. 53, 60598 Frankfurt-Sachsenhausen

Uhrzeiten

18.30 – 20.00 Uhr

Dauer

6 Termine

Gebühr

120,- Euro



Um zu verdeutlichen wie wichtig es ist, mit seinen Gedanken bei der Entspannungsübung zu sein, kann man mit Gleichgewichtsübungen das Entspannungstraining bereichern. Sie bemerken, dass beim Abschweifen der Gedanken auch die Balance verloren geht und nehmen gleichzeitig ihren Körper bewusster wahr.

Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse in Bezug auf Entspannung und es ist daher immer von Vorteil, wenn Sie unterschiedliche Methoden oder Techniken kennen lernen, so findet jeder, die für ihn oder sie geeignete Entspannungstechnik.

“Zeit die wir uns nehmen,
ist Zeit, die uns etwas gibt.”

Ernst Ferstl