

Entspannung

Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass **psychische Belastungen und Stress** eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von gesundheitlichen Beschwerden spielen.

Das gilt sowohl für psycho-vegetative Störungen (z.B. „nervöse“ Magen-Darm-Beschwerden, psychogene Kopfschmerzen etc.), aber auch für die Entstehung chronischer Krankheiten (z.B. im Herz-Kreislauf-System).

Entspannungsmethoden haben deshalb im Sinne einer Vorbeugung oder auch zur Unterstützung einer Therapie große Bedeutung gewonnen. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sind unter einer Vielzahl von Entspannungsmethoden am weitesten verbreitet und am besten erforscht.

Sie basieren beide auf dem Grundgedanken der Selbststeuerung und Selbstverantwortung.

Regelmäßige Entspannung hilft, Alltagsbelastungen zu bewältigen, stressresistenter zu werden, das Immunsystem und die Gesundheit zu stärken.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine einfache und sehr wirkungsvolle Methode, um zur Ruhe zu kommen und Abstand vom Alltagsgeschehen zu gewinnen. Es verhilft zu einem dauerhaften Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit.

In unseren Kursen können Sie Ihren eigenen „inneren Schalter“ von Anspannung auf Entspannung finden. Diesen „Schalter“ hat jeder Mensch, man muss ihn nur entdecken. Das Besondere an unserem Kursangebot ist, dass wir das Autogene Training ganz auf die persönlichen Bedürfnisse und Voraussetzungen jedes Teilnehmers abstimmen. Auf diese Weise bekommen Sie genau das, was Sie individuell brauchen, um sich entspannen zu können.

Ohne Anstrengung können Sie...

- innere Ruhe genießen
- die Muskeln lockern
- angenehme Wärme spüren
- Geborgenheit fühlen
- sich gelöst und leicht fühlen
- frei und ungezwungen werden
- als Beobachter den Überblick behalten
- ruhiger, gelassener, selbstbewusster werden

TERMINE IM ÜBERBLICK

Entspannung und Stressabbau – Autogenes Training wöchentlich -

Termine

8 x montags ab 04.10.2010

Dauer: 12 Stunden
jeweils 1,5 Stunden pro Woche

19.30 bis 21.00 Uhr

Gebühren

100.- €
(erstattungsfähig über die gesetzliche Krankenkasse nach § 20 SGB)

AOK-Versicherte kostenfrei

Anmeldung

AOK Bayern, Tel. 089-5444-1551

Die Kursleiterin



Sabine Dumler

Dipl. Sozialpädagogin,
Trainerin f. Autogenes Training
Heilpädagogische Therapien
Erziehungsberatung
VHT- Kommunikations-Trainerin

Veranstaltungsort

Praxis für Psychotherapie

Dipl. Psych. Miriam Schlafer

- Psychologische Psychotherapeutin -
Fürstenrieder Str. 41
80686 München

Sie erreichen uns über

U5 Laimer Platz
S-Bahn Station Laim
Bus Nr. 151 Richtung Parkstadt Solln oder
Bus Nr. 51 Richtung Aidenbachstraße

Anmeldung:

AOK Bayern, Tel. 089-5444-1551

Weitere Gruppenangebote

für Erwachsene und interessierte Eltern

- Anti-Stress-Training
- Progressive Muskelentspannung
- Selbstsicherheitstraining für Frauen (verhaltentherapeutisch orientiert)
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei chronischen Krankheiten
- Elternkurs: Guter Kontakt durch positive Erziehung

Kurse für Kinder

- Autogenes Training für Kinder (Spielend entspannen, konzentrieren, lernen)
- ADS/ADHS Gruppentraining (spiele-risch aufgebautes Programm in Anlehnung an das Konzept von Lauth & Schlotke)
- Soziales Kompetenztraining
- Lerntraining-Merktechniken
- Gewaltfreie Kommunikation (mit Video)

Wochenendveranstaltung

- Theater- und Filmgruppe (bei Spiel und Spaß neues Verhalten lernen)

Aktuelle Kurse in München-Laim



Entspannung

Autogenes Training Stressabbau

Praxis für Psychotherapie
Dipl. Psych. Miriam Schlafer
- Psychologische Psychotherapeutin -
Fürstenriederstr. 41
80686 München
www.psychotherapie-schlafer.de