

## **Entspannen und Kraft schöpfen... im tribea Gesundheitszentrum in Blankenheim**



### **Entspannungstraining Montags 10-11 Uhr und Freitags 19-20 Uhr**

*Herauszufinden und zu wissen, was dir gut tut, was du brauchst und wie du gesund bleibst, ist die Essenz und Ziel aller Entspannungsformen, egal welcher Art.*

*Die schnelllebige, technisierte Welt nimmt in unserem Alltag immer mehr Raum ein, und die Anforderungen an die Familie, im Beruf und in der Gesellschaft ebenfalls. Sich mit den Einflüssen von außen auseinanderzusetzen und dem Druck und Fortschreiten der Entwicklung Stand zu halten, fordert jeden Einzelnen mehr und mehr heraus.*

*Pausen, Erholung und Ruhe sind grundlegend und notwendig für ein ausgeglichenes Leben. Hier hast du die Möglichkeit durch*

Entspannungsübungen aus der Grundstufe des Autogenen Trainings, der PMR und verschiedenen Atemtechniken zu finden, was dir entspricht und gut tut.

Ergänzt wird das Training durch Phantasie-, Körper- oder Klangschalenreisen.

Die Übungen werden so gestaltet, dass sie jeder in seinem eigenen Rhythmus erlernen und individuell anwenden kann.

Ich biete zwei essentielle Arten der heutigen wissenschaftlich anerkannten Entspannungsformen an:

**Autogenes Training (AT)** nach Johannes Heinrich Schultz und

**Progressive MuskelEntspannung (PME/PMR)** nach Edmund Jacobson.

Im AT werden anhand von vorgegebenen Formeln eine Umfokussierung der Aufmerksamkeit erzielt, um eine Tiefenentspannung hypnotischer Art zu erreichen, wobei der Übende autosuggestiv handelt, also selbstbeeinflussend.

Bei der PME werden nacheinander einzelne Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die entstehen.

In kleinen Gruppen findet das Training statt, und wir freuen uns auf dich.  
Herzliche Grüße... Andrea - vom tribea team Blankenheim

Anmeldung und Infos unter:

**Tribea Gesundheitszentrum Blankenheim**

Dirk Hartmann & Gerald Schäfer GbR

Am Johannesbusch 2

D-53945 Blankenheim

Tel.: +49 (0)2449 917378

Mail: [info@tribea.de](mailto:info@tribea.de)