


Wochenendkursus : Entspannung im Alltag

mit verschiedenen Techniken wie Autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Meditation und Atemtechnik zum kennenlernen und entspannen, begleitet von Fantasiereisen, Klangschalen oder Meditationsmusik, Tennisball-, Ohr- und Handmassage..... 

Samstags von 10.00 – 14.00 Uhr, Kosten 40.-€ ,Termine:

Erleben Sie Entspannung mit Klangschalen und Fantasiereisen

Durch das Anschlagen der Schalen hört der Teilnehmer das Klingen und der Körper kann die wellenförmigen Schwingungen spüren, dazu die begleitende Fantasiereise, dies kann den Teilnehmer zur inneren Ruhe bringen ohne irgend etwas dafür zu tun, nur liegen und geschehen lassen.

Samstags von 10.00-12.00 Uhr, Kosten 20.- €

Termine:

Montags (andere Nachmittage sind auch möglich), 16.00-18.00 Uhr, Kosten 20.-€

Termine:

Autogenes Training:

Es ist eine Wissenschaftliche Form der Autosuggestion(Selbstbeeinflussung). Durch Wiederholen sogenannten von Schwere-, und Wärmeformeln, sowie das Training einer Atemtechnik kann zu einer tiefen Körperentspannung führen. Begleitend kann das Gefühl für den eigenen Körper und seine Bedürfnisse verbessert werden. Diese Technik lässt sich wunderbar mit einer Fantasiereise kombinieren, in der sie die Seele baumeln lassen können. Eine gute Möglichkeit, um zur inneren Ruhe zu kommen.

Mantrameditation und andere Meditationstechniken

Hier üben wir unterschiedliche Meditationen, um in die Stille oder zur inneren Ruhe zu kommen.

Mantrameditation ist eine Meditation mit spirituellen Worten oder Formeln. Dies ist eine sehr alte Technik, die in zahlreichen Religionsformen vorkommt. Das Mantra wirkt durch das stetige Wiederholen, so sinkt es immer tiefer ins Bewusstsein ein und bewirkt dort langsam eine Wandlung. Diese wirkt auf Körper, Geist und Seele.

Meditation bedeutet Ausrichtung zur Mitte oder auch in seiner Mitte sein.
Grundregeln aller Meditationen bedeuten: entspannt sein, wach sein und nicht urteilen.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Immer mehr Menschen haben in der heutigen Zeit Probleme mit Stress. Dies muss nicht sein, denn dem Stress kann durch verschiedene Entspannungstechniken frühzeitig entgegengewirkt werden.

Diese Entspannung ist gerade für Menschen, die ihren „Geist“ mal abschalten wollen, da sich die ganze Konzentration auf den Körper richtet, der Mensch wieder ein neues Körperbewusstsein bekommt und sensibler dafür wird. Denn Menschen, die hauptsächlich mit dem Kopf arbeiten, verlieren ihre Beziehung zum Körper und können so auch keine Warnsignale wahrnehmen oder erst, wenn es fast zu spät ist.

Kontraindikationen : bei psychischen Erkrankungen, bei Neigung zur Überanstrengung, Muskelkrämpfen und Muskelerkrankungen

Ort: Fitnessstudio Ellerbek (auch für Nichtmitglieder)
Waldhofstraße 17
25474 Ellerbek
04101 369332

Anmeldung bei Entspannungstrainerin :

Sabine Grzesik
Friedrich-Ebert-Str.49
22848 Norderstedt
Tel.040/30 85 88 23
Mobil: 0162 963 55 17
Email:sabinegrzesik@wtnet.de

Angebot 3 Termine 120.- €, Einzeltermine 45.-€ für ca 60 -70 Minuten

Klangschalenmassage, mit 3 Klangschalen von Peter Hess, die auf den bekleideten Körper, Bauch und Rücken, gelegt und angeschlagen werden. Durch diese Wellen entsteht eine angenehme Entspannung und gleichzeitig können die Selbstheilungskräfte gestärkt werden.

ORT: Sabine Grzesik Friedrich-Ebert-Str.49 22 848 Norderstedt

AUCH ALS GUTSCHEIN ZU VERSCHENKEN!