Anmeldung und Informationen

Wilfried Lorenz
Entspannungspädagoge für Kinder und Erwachsene
Fachkrankenpfleger für Psychiatrie und Psychotherapie
Fachberater für Psychotraumatologie
Klangschalentherapie
Coach

Hauptstraße 24
56593 Bürdenbach bei Horhausen
Telefon: 02687/1694
W.Lorenz-Entspannung@t-online.de

Folgende Techniken biete ich an!
Klangschalenmassage mit Planetenschalen
Autogenes Training
Progressive Muskelentspannung
Atemübungen
Imagination
Übungen mit dem heilenden Bewusstsein, besonders bei schweren Erkrankungen
Fantasiereisen/ Aromameditation
Antistresstraining
Spezielle Techniken gegen Schmerzen
Spezielle Übungen im Bereich Psychotraumatologie

Anmeldungen sind verbindlich, bei Absagen bis 10 Tagen vorher entstehen Kosten von 50 %

Die klassische Methode zur körperlichen, geistigen und seelischer Entspannung

„Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann.“

Praxis für Entspannung, Klangschalentherapie & Coaching

Begleitende und unterstützende Angebote zur Vorbeugung und Genesung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson



Die klassische Methode zur körperlichen, geistigen und seelischen Entspannung

Progressive Muskelentspannung

(nach Jacobson)

Stress, Ausgebrannt, Burnout ist ein Phänomen unserer Zeit.
Betroffen sind wir alle!

Die Progressive Muskelentspannung ist weithin bekannt als eine der heilsamsten und wirkungsvollsten Methoden, um negativen Stress abzubauen, Entspannung zu finden und damit den täglichen Belastungen besser gewappnet zu sein.

Beruhend auf der Erkenntnis, dass durch wechselseitige An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen, eine tiefe körperliche und damit auch geistig- seelische Entspannung mühelos erreicht werden kann, ist die Progressive Muskelentspannung die ideale Methode, um effektiv und schnell zu entspannen.

Unter fachlicher Leitung ist die PM leicht erlernbar und kann überall selbständig durchgeführt werden.

Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich entspannen kann!

* **Verringerung stressbedingter Symptome**
  Wie Rückenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herz-/ Kreislauf-beschwerden, Tinnitus u. v. a. m.

* **Gesunderhaltung und Wohlbefinden**
  Von Körper, Seele und Geist.

* **Schlafförderung**
  Leichtes Einschlafen und gesünderes Durchschlafen.

* **Schmerzminderung**
  Unterbrechung des Verstärkerkreislaufs, weniger Medikamente.

* **Abbau von Ängsten**
  Förderung von Selbstvertrauen und Zuversicht.

* **Innere Ruhe**
  Erlangung einer entspannt- gelassenen Haltung, innerer Harmonie.

* **Stärkung des Immunsystems**
  Verbesserung der Gesundheit. Aufbau von Körperreserven.

* **Entspannung und gelöste Muskulatur**
  Auflösung muskulärer Verspannungen, bessere Durchblutung.

* **Konzentrations- und Leistungssteigerung**
  Deutlich verbesserte Energiegewinnung

Grund und Aufbaukurs

Seminarbeginn am 11.01.2027
Montag um 19:00 Uhr

Seminardauer:
Jeweils montags über einen Zeitraum von 10 Wochen.
Für einen optimalen Lernerfolg ist die Teilnehmerzahl auf 12 begrenzt.
Bitte bringen sie sich für das Seminar eine Decke und ein Kissen mit.

Seminarort:
Kloster Ehrenstein
Kreuzbruderweg 1
53577 Neustadt/ Wied
Anmeldung unter:
Wilfried Lorenz
Telefon: 02687/1694
w.lorenz-entspannung@t-online.de

Teilnahmegebühr:
125,00 Euro
Anmeldungen sind verbindlich, bei Absagen entstehen Ausfallgebühren

Dieser Kurs kann von Ihrer Krankenkasse, als Präventionskurs nach § 20 SGBV gefördert werden.