

Entspannungsübungen

Die Methode des autogenen Trainings arbeitet mit der Kraft der Vorstellung und der Gedanken, die in kurzer Zeit eine wirksame und tiefe Entspannung des Körpers hervorrufen.

Die Formeln, auf die man während des Autogenen Trainings lernt, sich zu konzentrieren, lassen sich später in den unterschiedlichsten Situationen zum Abbau von Stress und Unruhe einsetzen.

Das Prinzip der Progressiven Relaxation beruht auf der Erfahrung des Gegensatzes von Anspannung und Entspannung von Muskelgruppen. Verspannungen in den Muskeln führen zu seelischen Verspannungen, die gelöst werden müssen.

Umgekehrt beruhigt die Entspannung des Körpers den Geist und verbessert das Wohlbefinden.

Kursangebot für StudentInnen im SS 07:

- Dienstags 19:30 (Beginn 17. April)
- 50€ (in der Regel erstatten Krankenkassen 80%)
- 9 Sitzungen
- Anmeldung im Büro der ESG Bonn (0228 / 91199-15, oder info@esg-bonn.de)
- Leitung: **Kristin Tschersich** (Diplom-Psychologin mit Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie)

