

## **Allgemeine Hinweise**

**Es gibt mittlerweile verschiedene anerkannte Entspannungsverfahren. In dieser Praxis werden folgende Entspannungsverfahren angeboten: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation und Meditation.**

**Entspannungsverfahren allgemein helfen uns dabei, unsere Körperwahrnehmung zu stärken, um aufmerksamer mit uns und unserer Umwelt umzugehen.**

**Entspannung wirkt sich sowohl auf der psychischen als auch auf der physischen Ebene positiv aus.**

**Positive Effekte von Entspannungstechniken sind vor allem: Förderung des Allgemeinbefindens, Förderung von Ruhe und Gelassenheit, Steigerung der Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit, Steigerung des Arbeits- und Leistungsvermögens, Steigerung der Kreativität, Stärkung des Selbstvertrauens und Aktivierung des Immunsystems.**

**Weitere Ansatzpunkte für Entspannungstechniken sind: stressbedingte Erkrankungen, Angststörungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen (Migräne), Schlafstörungen, chronische Schmerzen, Muskelverspannungen und auch Verhaltensauffälligkeiten.**

**Allerdings ist es auch hierbei so, dass bei einigen Erkrankungen eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erforderlich ist, um eine Verschlimmerung der Erkrankung auszuschließen.**

**Hierunter fallen bei allen Entspannungstechniken u. a.: akute psychische Erkrankungen (z.B. Psychose, Zwangsneurosen), schwere Depressionen, Epilepsie, schwere Hypertonie, schwere Herzmuskelschwäche, akute Herzerkrankung, Aortenaneurisma,**

**zusätzlich bei PMR u.a.: spezifische Form von Asthma (Asthma Bronchiale), schwere akute Magen- und Darmerkrankungen (z.B. Colitis Ulcerosa), akutes Rückenleiden (z.B. „Hexenschuss“), Muskelentzündungen und Arthritis.**

**Da Entspannungstechniken auch beim Anti-Stress-Training einen großen Anteil haben, gelten o.g. Hinweise auch für diesen Kurs.**

**Die Teilnahme an allen Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Die Kursleiterin haftet nicht für eine Verschlechterung des Krankheitsbildes oder sonstige nachteilige Entwicklung, die sich im Anschluss an die Kursteilnahme ereignen.**

**Sollten Sie wegen einer Erkrankung unsicher sein, sprechen Sie mich gerne an und wir finden gemeinsam einen Kurs, der für Sie gut geeignet ist.**

**Ich freue mich sehr darauf, Sie in einem meiner Kurse begrüßen zu dürfen.**