

## Leiden Sie unter

- nervlichen und muskulären Verspannungen,
- unter Kopf- und Rückenschmerzen,
- unter Schlafstörungen, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten,
- unter hohem Blutdruck, Atem-, Herz- oder Kreislaufbeschwerden,
- unter Reizbarkeit, innerer Unruhe...

... **Stress** ?

## Gönnen Sie sich einmal

### *Zeit für Entspannung:*

Mit Autogenem Training nach Schultz und Progressiver Muskelrelaxation (Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson) lernen Sie, wie Sie

- in wenigen Minuten Ihre erschöpften Energiereserven wieder auffüllen,
- tiefen, erholsamen Schlaf finden,
- seelischen und körperlichen Krankheitssymptomen erfolgreich vorbeugen, sie lindern oder beseitigen und
- Leistungsfähigkeit und Lebensqualität nachhaltig verbessern können.

Mit dem Gesundheitsförderungsprogramm Gelassen und sicher im Stress nach Kaluza lernen Sie,

- wie Sie Ihre persönlichen Stressoren und Stressverstärker erkennen,
- wie Sie sie entschärfen bzw. beseitigen und
- Ihren Stress in Beruf und Privatleben gelassen und sicher bewältigen können.

Kursleiterin:

Brigitte Lindau (zertifizierte Entspannungstherapeutin)

### *Psychotherapie:*

Hilfe bei Ängsten, Phobien, psychosomatischen Beschwerden und Gewichtsproblemen durch Gesprächspsychotherapie, Entspannungstherapie, Hypnosetherapie, EMDR

### *Reha-Sport:*

Hilfe für Menschen mit Problemen des Haltungs- und Bewegungsapparates nach ärztlicher Verordnung

## Progressive Muskelrelaxation

*(Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)*

### Die Färberei (Oberbarmen)

Peter-Hansen-Platz 1 (Stennert 8), 42275 Wuppertal

- **Di., 07.09.21, 19:15 Uhr**  
(bis 09.11.21, 8x60 Min., nicht in den Herbstferien!)\*

### Praxis Renate Lebek (Langerfeld)

Regentenstr. 29, 42289 Wuppertal

- **Mi., 08.09.21, 17:30 Uhr**  
(bis 10.11.21, 8x60 Min., nicht in den Herbstferien!)\*

*(Progressive Muskelrelaxation II auf Anfrage)*

## Autogenes Training

### Praxis Renate Lebek (Langerfeld)

Regentenstr. 29, 42289 Wuppertal

- **Mi., 08.09.21, 19:00 Uhr**  
(bis 10.11.21, 8x60 Min., nicht in den Herbstferien!)\*

### Die Färberei (Oberbarmen)

Peter-Hansen-Platz 1 (Stennert 8), 42275 Wuppertal

- **Mi., 08.09.21, 17:15 Uhr**  
(bis 10.11.21, 8x60 Min., nicht in den Herbstferien!)\*

*(auf Wunsch auch als Kombikurs mit PMR)*

- **Do., 09.09.21, 19:00 Uhr**  
(bis 11.11.21, 8x60 Min., nicht in den Herbstferien!)\*

*(auf Anfrage Autogenes Training II oder für Wiedereinsteiger)*

## Gelassen und sicher im Stress

### Praxis Renate Lebek (Langerfeld)

Regentenstr. 29, 42289 Wuppertal

#### *Wochenendseminare:*

- **Sa., 02.10.21, 10:00 – 18:00 Uhr und So., 03.10.21, 10:00 – 18:00 Uhr \***

#### *8-Wochen-Kurs:*

- **Fr., 10.09.21, 17:30 Uhr**  
(bis 12.11.21, 8x90 Min., nicht in den Herbstferien!)\*

## Bewegung und Entspannung

*Gutes für Körper, Geist und Seele...*

### Praxis Renate Lebek (Langerfeld)

Regentenstr. 29, 42289 Wuppertal

- **Mo., 06.09.21, 18:00 Uhr**  
(bis 08.11.21, 8x90 Min., nicht in den Herbstferien!)
- **Fr., 10.09.21, 10:30 Uhr**  
(bis 12.11.21, 8x90 Min., nicht in den Herbstferien!)

*Weitere Kurse auf Anfrage*

## Sanftes Rückentraining

## Wirbelsäulengymnastik

### Rückenschule

*Erfahrene Kursleiter (PhysiotherapeutInnen) mit Kursleiter-Lizenz für Präventionskurse gesucht!*

*Sie haben eine gültige Lizenz, arbeiten gerne mit Menschen und haben Interesse an einer Zusammenarbeit?*

*Senden Sie Ihre Bewerbung gerne an:  
brigitte.lindau@t-online.de*

## Hinweise

### Kursgebühren:

- Autogenes Training: 100,-€ \*
- Progressive Muskelrelaxation: 100,-€ \*
- Gelassen und sicher im Stress: 175,-€ \*
- Sanftes Rückentraining: 100,- € \*
- Bewegung und Entspannung: 80,- €
- Reha-Sport: kostenfrei für gesetzlich Versicherte nach ärztlicher Verordnung\*\*

**\* Hohe Zuschüsse von gesetzlichen Krankenkassen** (bis zu 100 % Erstattung d.Kursgebühr, i.d.R. 75,- €), **kostenfreie Teilnahme für Arbeitsuchende** über die Agentur für Arbeit Solingen-Wuppertal, **anteilige bis volle Kostenübernahme durch Firmen** sind möglich.  
**\*\* im Rahmen des Reha-Sportvereins Reha Sport Rauental Wuppertal e.V., Badische Str. 70, 42389 Wuppertal**

Tragen Sie bitte bequeme bzw. sportliche Kleidung und bringen Sie mit, was Sie entspannt: Matte, Kissen, Decke, warme Socken... für Sport ein gutes Theraband

*Alle Präventions-Angebote auch für Firmen u. Schulen sowie als Personal Coaching! Gerne erstelle ich Ihnen ein bedarfsgerechtes Angebot!*

### Information und Anmeldung:

Tel.: 0202/602916 und 0151 56361395

E-Mail: [Brigitte.Lindau@t-online.de](mailto:Brigitte.Lindau@t-online.de)

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Bis zu 2 Wochen vor Kursbeginn besteht die kostenfreie Möglichkeit, die Anmeldung zu stornieren oder einen Ersatzteilnehmer zu benennen.

**Konto:** Brigitte Lindau  
Postbank Essen  
IBAN: DE91 3601 0043 0617 6414 39  
BIC: PBNKDEFF

### Aktuelles und Wissenswertes erfahren Sie hier:

- [www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de](http://www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de)
- [www.faerberei-wuppertal.de](http://www.faerberei-wuppertal.de)
- bei Ihrer Krankenkasse
- bei Ihrem Arbeitgeber
- [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)
- [www.sportcenter-rauental.de](http://www.sportcenter-rauental.de)

*Wenn Sie gerne Gesundes verschenken:  
Es sind auch Gutscheine erhältlich!*

Für Fragen und Beratung  
stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

## Kraft aus Gedanken

### Gesund bleiben mit Autogenem Training

"Alles, was Dich belastet hat, fällt von Dir ab. Du bist vollkommen ruhig". Im Therapieraum 3 der Färberei in Wuppertal haben sich fünf junge Frauen versammelt, um Autogenes Training zu lernen. Ein Kurs aus dem IKKimpuls-Programm zur Gesundheitsförderung. Trainerin Brigitte Lindau spricht Formeln vor, die von den Teilnehmerinnen verinnerlicht werden. Ein Grundprinzip des Autogenen Trainings.

Die Entspannungsmethode baut auf Selbstsuggestion, die Kraft der eigenen Gedanken. In sechs Stufen lernen die Teilnehmerinnen, sich schwer und warm zu fühlen, Atmung und Herzschlag zu beruhigen. Um gelassen, aber nicht gleichgültig zu werden. "Gedanken können das vegetative Nervensystem beeinflussen, das macht die Wirksamkeit von Autogenem Training aus". Brigitte Lindau ist von Haus aus Pädagogin, hat sich aber schon vor Jahren zur Lehrerin für Autogenes Training ausbilden lassen. Einer Entspannungsmethode, die im Liegen ausgeübt wird und zu mehr Konzentration und Gelassenheit verhilft. Autogenes Training gilt deshalb nicht nur als gesundheitsfördernd, sondern auch als leistungssteigernd.

Ulrike E. ging es wie den meisten Teilnehmerinnen: "Meine Tage sind vollgestopft mit Terminen und Programm. Und ich wurde immer erschöpfter". Die Versicherte der IKK Nordrhein entschloss sich, etwas gegen Nervosität und das Ausgelaugt sein zu tun und meldete sich zu dem IKKimpuls-Kurs an.

Gerade versetzt Brigitte Lindau sie an einen Strand, unter Palmen. Die Trainerin arbeitet mit Bildern, "um die richtige Stimmung zu erzeugen". Für Einsteiger sind ruhige Atmosphäre und Anleitungen eines Trainers wichtig. Fortgeschrittene können dann auch im Sitzen innerhalb weniger Minuten mit Autogenem Training entspannen". Vorausgesetzt, sie beenden die Übung richtig. Denn sonst kann die Entspannung in den Schlaf führen. Wie bei Kursteilnehmerin Claudia Ö., die bei der Atemübung "einfach weggenickt" ist. Brigitte Lindau schmunzelt: "Das war zwar nicht Ziel der Übung, aber es zeigt auch, dass Autogenes Training eine prima Einschlafhilfe ist." (IKK AKTIV + GESUND)



## Kursprogramm Herbst/Winter 2021

*Autogenes Training*

*Progressive Muskelrelaxation  
(Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)*

*Gelassen und sicher im Stress*

*Sanftes Rückentraining*

*Bewegung und Entspannung*

*Reha-Sport*

**Qualitätsgesicherte Gesundheitskurse  
nach § 20 Abs. 1 SGB V,  
Primärprävention  
Hohe Zuschüsse von gesetzl.  
Krankenkassen  
Kostenübernahme durch viele Firmen  
Kostenfreie Teilnahme für Arbeitsuchende  
Reha-Sport nach ärztl. Verordnung**

### Brigitte Lindau

Pädagogin

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Entspannungs- und Hypnosetherapeutin

Übungsleiterin Reha-Sport (Orthopädie)

**Praxis:** Regentenstr. 29, 42389 Wuppertal  
(Praxis Renate Lebek)

Tel.: 0202 602916 und 0151 56361395  
[Brigitte.Lindau@t-online.de](mailto:Brigitte.Lindau@t-online.de)  
[www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de](http://www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de)