

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** ?

Nehmen Sie sich einmal

Zeit für Entspannung:

Autogenes Training nach Schultz und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson können Ihnen helfen, **jederzeit und überall in wenigen Minuten**

- erschöpfte Energiereserven wieder aufzufüllen,
- tiefen, erholsamen Schlaf zu finden,
- seelischen und körperlichen Krankheitssymptomen erfolgreich vorzubeugen, sie zu lindern oder zu beseitigen und
- Leistungsfähigkeit und Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Möchten Sie Ihrem Stress richtig "auf die Spur" kommen?

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

- Ihre persönlichen Stressoren und Stressverstärker zu erkennen
- sie zu entschärfen und hierdurch
- Stress in Beruf und Privatleben gelassen und sicher zu bewältigen!

Weitere Angebote:

Gesprächspsychotherapie, Entspannungstherapie, Hypnosetherapie

Sanftes Rückentraining:

Sanft, aber effektiv: Wirbelsäulen- und Muskeltraining nach dem Konzept der Neuen Rückenschule

Kursleiter: Martin Möller (staatl. anerk. Physiotherapeut)

Hohe Zuschüsse von gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 SGB V (Primärprävention)

Reha-Sport: Für Menschen mit Problemen des Haltungs- und Bewegungsapparates nach ärztlicher Verordnung

Rückenfit-Training: Rückenstärkendes

Ganzkörpertraining für alle Gesundheitsbewussten
Übungsleiterin: Brigitte Lindau (Lizenz Reha-Sport, Orthopädie)

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

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Färberei (Oberbarmen)

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

- **Di., 22.01.19, 19:15 Uhr**
(bis 12.03.19, 8x60 Min.) *
- **Di., 24.09.19, 19:15 Uhr**
(bis 26.11.19, 8x60 Min.,
nicht in den Herbstferien!) *

Praxis Renate Lebek (Langerfeld)

Regentenstr. 29, 42289 Wuppertal

- **Mi., 23.01.19, 17:30 Uhr**
(bis 13.03.19, 8x60 Min.) *
- **Mi., 25.09.19, 17:30 Uhr**
(bis 27.11.19, 8x60 Min.,
nicht in den Herbstferien!) *

Progressive Muskelentspannung *nach Jacobson II auf Anfrage*

Autogenes Training

Praxis Renate Lebek (Langerfeld)

Regentenstr. 29, 42289 Wuppertal

- **Mi., 23.01.19, 19:00 Uhr**
(bis 13.03.19, 8x60 Min.) *
- **Mi., 25.09.19, 19:00 Uhr**
(bis 27.11.19, 8x60 Min.,
nicht in den Herbstferien!) *

Die Färberei (Oberbarmen)

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

- **Do., 24.01.19, 19:00 Uhr**
(bis 21.03.19, 8x60 Min.) *
- **Do., 26.09.19, 19:00 Uhr**
(bis 28.11.18, 8x60 Min.,
nicht in den Herbstferien!) *

Autogenes Training II auf Anfrage

Gelassen und sicher im Stress

Praxis Renate Lebek (Langerfeld)

Regentenstr. 29, 42289 Wuppertal

- **Sa., 09.02.19, 10:00 – 18:00 Uhr und So., 10.02.19, 10:00 – 18:00 Uhr ***
- **Sa., 23.03.19, 10:00 – 18:00 Uhr und So., 24.03.19, 10:00 – 18:00 Uhr ***
- **Sa., 05.10.19, 10:00 – 18:00 Uhr und So., 06.10.19, 10:00 – 18:00 Uhr ***
- **Sa., 16.11.19, 10:00 – 18:00 Uhr und So., 17.11.19, 10:00 – 18:00 Uhr ***

Sanftes Rückentraining

Wir stärken Ihnen den Rücken!

Praxis Renate Lebek (Langerfeld)

Regentenstr. 29, 42289 Wuppertal

- **Mo., 21.01.19, 18:00 Uhr**
(bis 11.03.19, 8x60 Min.) *
- **Fr., 25.01.19, 18:00 Uhr**
(bis 15.03.19, 8x60 Min.) *
- **Mo., 25.03.19, 18:00 Uhr**
(bis 03.06.19, 8x60 Min.)
- **Nicht am 13.5. und in den Osterferien! ***
- **Mi., 20.03.19, 17:30 Uhr**
(bis 29.05.19, 8x60 Min.,
nicht in den Osterferien!) *
- **Fr., 29.03.19, 18:00 Uhr**
(bis 31.05.19, 8x60 Min.,
nicht in den Osterferien!) *
- **Mo., 23.09.19, 18:00 Uhr**
(bis 25.11.19, 8x60 Min.)
- **nicht in den Herbstferien! ***
- **Fr., 27.09.19, 19:00 Uhr**
(bis 06.12.19, 8x60 Min.,
nicht in den Herbstferien!) *

Hinweise

Kursgebühren:

AT: 95,-€, PME: 90,-€

Aufrechterhaltungstraining AT u. PME: 90,- €

Sicher u. gelassen im Stress: 175,-€

Sicher u. gelassen im Stress-Salutel: 90,-€

AT II/ PME II: 95,-€

Stressbewältigung u. Entspannung: 95,-€

Sanftes Rückentraining: 95,- €

Keine Kurstermine in den Ferien!

*** Hohe Zuschüsse von gesetzlichen Krankenkassen (80 - 100%), oft Kostenübernahme durch Firmen, kostenfreie Teilnahme für Arbeitslose über die Agentur für Arbeit Solingen-Wuppertal**

Tragen Sie bitte bequeme Kleidung und bringen Sie mit, was Sie entspannt: Kissen, Decke, warme Socken...

Information und Anmeldung gerne unter **0202/602916** (oder **0176 50400687**, bei AB: Rückruf garantiert!) oder per eMail: 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
Konto: 617641 439
BLZ: 36010043
IBAN: DE91 3601 0043 0617 6414 39
BIC: PBNKDEFF

Aktuelles und Wissenswertes erfahren Sie unter:

www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de

www.faerberei.wtal.de

www.wuppertal-oberbarmen.de

und bei Ihrer Krankenkasse

*Sie möchten Ihren Lieben etwas Gutes tun?
Es sind Gutscheine erhältlich!*

**Für Fragen und Beratung
stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!**

Ihre Brigitte Lindau

Kraft aus Gedanken Ich freue mich auf Sie!

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 2019

Autogenes Training

*Progressive Muskelentspannung
nach Jacobson*

Gelassen und sicher im Stress

Bewegung und Entspannung

Sanftes Rückentraining

**Qualitätsgesicherte Gesundheitskurse
nach § 20 Abs. 1 SGB V,
Primärprävention
Hohe Zuschüsse von gesetzl.
Krankenkassen
Kostenübernahme durch viele Firmen
Kostenfreie Teilnahme für Arbeitslose
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 0176 50400687
Brigitte.Lindau@t-online.de
www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de