

Autogenes Training nach J. H. Schultz

Das Autogene Training, ein von Johann Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickeltes und ursprünglich "**Konzentriative Selbstentspannung**" genanntes Entspannungsverfahren, vermittelt die Fähigkeit, sich selbst durch **Auto-suggestion** in einen erholsamen Ruhezustand zu versetzen und hierdurch körperliche und seelische Anspannung und Nervosität zu verringern. Es hilft, den gesundheitsstörenden Kreisprozess der Verspannungen zu durchbrechen, durch Verspannung entstandene Beschwerden zu lindern oder ganz zu beseitigen und in Zukunft alltägliche Stresssituationen gelassener zu bewältigen.

Sechs Grundübungen - Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Sonnengeflecht, Stirnkühle - führen zu körperlicher, geistiger und seelischer Entspannung und zum Ausgleich aller körperlichen, sonst unwillkürlichen Funktionen. **Erholung, Selbstruhigstellung, Schmerzabstellung, Stärkung des Immunsystems, des Selbstbewusstseins und der Selbstbestimmung sind Ziele dieses Verfahrens.**

Basis dieser Methode sind die Kräfte der Gedanken und der Vorstellung:

"Vorstellungen haben die Tendenz, Wirklichkeit zu werden. Was ich mir vorstelle, geschieht!"

Die zunächst nur vorgestellten Entspannungszustände stellen sich bei regelmäßiger Durchführung immer schneller tatsächlich **nachweisbar** ein. Gelassenheit wird zur "zweiten Natur" (Schultz) des autogen Trainierten. Dieser bedient sich bei Bedarf weiterer autogener Vorsatzformeln, sog. "**Affirmationen**", die individuell verschieden sind.

Wer im Grundkurs Gelerntes sichern und vertiefen möchte, kann in einem weiterführenden "Aufrechterhaltungstraining" zusätzliche autogene Übungen kennen lernen.

Die **Wirkung von Farben auf die Psyche**, die "**Autogene Imagogik**" nach **Leuner** und **Meditation** sind Themen der Fortgeschrittenen- und Oberstufe: Durch Innenschau in der Versenkung sollen **Selbstachtung, Selbstkritik und Selbstkontrolle** gesteigert werden.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die von Edmund Jacobson entwickelte Technik der **Progressiven Muskelentspannung** durchbricht ebenfalls den Teufelskreis der Verspannungen, geht jedoch den **Weg über den Körper**: Da ein ängstlicher oder innerlich angespannter Mensch zugleich immer körperlich angespannt ist, besteht die Möglichkeit, bei den körperlichen Verspannungen anzusetzen und hierdurch in der Folge auch die inneren zu beseitigen. Diese Methode funktioniert ebenfalls nachweislich. Nach dem Training ist nicht nur eine **vollkommene körperliche Entspannung**, sondern auch eine **tiefe innere Ruhe** spürbar.

Progressive Muskelentspannung hilft

- muskuläre Verspannungen zu lösen,
- Durchblutungsstörungen zu regulieren,
- körperliche Schmerzzustände zu lindern,
- die Muskulatur des ganzen Körpers zu kräftigen,
- sich nach körperl. Betätigung (Arbeit u. Sport)
- zu entkrampfen und zu regenerieren,
- berufl. u. familiären Alltagsstress abzubauen,
- Einschlafschwierigkeiten zu beseitigen,
- körperl. u. seel. Ausgeglichenheit zu erlangen,
- sich tief zu entspannen und
- Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern

Dieses "**fortschreitende**" Verfahren ist besonders leicht zu erlernen, weil die Konzentration auf den Körper mit einer muskulären Tätigkeit einhergeht. Nacheinander werden alle Muskeln des Körpers angespannt und entspannt. Durch das Konzentrieren auf diese Technik, das Lokalisieren der Muskeln, das Achten auf die Empfindungen und das Feststellen der Unterschiede zwischen Spannung und Entspannung wird das **Körperbewusstsein** gefördert und die **Wahrnehmung für Spannungsunterschiede und Spannungszustände im Körper** geschult.

Ziel ist es, Anspannungen und beginnende Verspannungen frühzeitig zu erkennen und entsprechend mit Entspannung darauf zu reagieren.

Gelassen und sicher im Stress Techniken der Stressbewältigung und Entspannung

Der Kursus **Gelassen und sicher im Stress** ist ein von Prof. Gert Kaluza entwickeltes, anerkanntes Gesundheitsförderungsprogramm mit **kognitivem Ansatz**. Stress wird anhand einer "Stressampel" analysiert und entsprechend auf drei Ebenen der Stressbewältigung angegangen. Neben bewährten **Stressbewältigungstechniken**, die auf der Ebene der Stressreaktionen zur Beruhigung und Erholung eingesetzt werden, geht es verstärkt darum, den Ursachen von Stress auf die Spur zu kommen und diese auch auf instrumenteller und mentaler Ebene anzugehen. Kommt der Stress von außen oder von innen oder sind sowohl äußere als auch innere Stressoren die Ursache dafür? Wer krank machendem Stress wirksam begegnen will, kann in diesem Kurs seine persönlichen Stressfaktoren, –verstärker und –symptome erkennen und mit für ihn geeigneten Maßnahmen effektiv bewältigen lernen.

Ziele dieses Kurses sind:

- das Erkennen von Stresssignalen und –reaktionen körperlicher, geistiger und emotionaler Art,
- das Aufspüren von äußeren und inneren Stressoren und
- deren Bewältigung durch stressreduzierende Organisation, Entschärfen und Ändern stressverstärkender Gedanken, Einstellungen und Verhaltensweisen, das Erkennen von Möglichkeiten der Gesunderhaltung, Erholung und Regeneration durch Nutzen persönlicher Kraftquellen, gesundheitsfördernde Ernährung und Bewegung und Erlernen und regelmäßiges Anwenden einer oder mehrerer bewährter Entspannungstechniken.

Jeder Kursteilnehmer soll **geeignete Mittel zur Stressbewältigung und Entspannung finden**, um in zukünftigen Stress-Situationen **sicherer, ruhiger und gelassener** zu reagieren, hierdurch gesünder und leistungsfähiger zu werden und seine **Lebensqualität** nachhaltig zu verbessern.

Hinweise

Kursgebühren (für 2018/19):

AT (8x60 Min.) 95,-€, PME (8x60 Min.): 90,-€
Aufrechterhaltungstraining AT u. PME: 90,- €
Sicher u. gelassen im Stress (8x90 Min./2-Tage-
seminar): 175,-€

AT II, PME II: (8x90 Min.): je 95,-€
Stressbewältigung u. Entspannung (8x60 Min.): 95,-€
Sanftes Rückentraining (8x60 Min.): 95,- €

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

Konto:

Brigitte Lindau
Postbank Essen
Konto: 617641 439
BLZ: 36010043
IBAN: DE91 3601 0043 0617 6414 39
BIC: PBNKDEFF

Stichwort:

Kursart (z.B.: AT) + Kursbeginn

*Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur rechtzeitigen
Zahlung der Kursgebühr, spätestens in der 1. Sitzung. Sie
haben bis zu 2 Wochen vor Kursbeginn die kostenfreie
Möglichkeit, Ihre Anmeldung zurückzuziehen. Sie können
jederzeit eine(n) Ersatzteilnehmer(in) benennen.*

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

Anmeldung bitte unter **Tel. 0202/602916**
(oder **0176 50400687**, bei AB: Rückruf garantiert!)
oder per **eMail: Brigitte.Lindau@t-online.de**

**Weitere Angebote für Firmen u. Schulen
Inhouse-Seminare/Trainings/Coaching
Entspannungstherapie/ Hypnosetherapie
Rückentraining/Reha-Sport**

*Auf Anfrage erstelle ich Ihnen ein auf Ihren Bedarf
zugeschnittenes Angebot!*

**Infos: www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de
www.faerberei.wtal.de
www.wuppertal-oberbarmen.de
und bei Ihrer Krankenkasse**

*Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung!
Ihre Brigitte Lindau*

Ich freue mich auf Sie!

Wir stärken Ihnen den Rücken:

Sanftes Rückentraining

Wirbel für Wirbel gesund!

Leichtes Wirbelsäulen- und Muskeltraining nach dem Konzept der Neuen Rückenschule

Lernen Sie, wie Sie mit effektiven Übungen
unter geringem Zeitaufwand die Muskulatur
Ihres Haltungs- und Bewegungsapparates
gelenkschonend kräftigen, Ihren Rücken
entlasten und vorhandene Beschwerden
deutlich verringern können und dadurch Ihre
Haltung verbessern, Ihre Beweglichkeit
optimieren, Ihr körperlich-seelisches Wohl-
befinden steigern und nebenbei noch eine
attraktivere Figur erhalten!

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)



Überblick über die Themen meiner Gesundheitskurse und Workshops

Autogenes Training
Progressive Muskelentspannung
nach Jacobson
Gelassen und sicher im Stress
Bewegung und Entspannung
Sanftes Rückentraining
Reha-Sport/Rückenfit-Training

**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