

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)

Sanftes Rückentraining:

Wir stärken Ihnen den Rücken! Sanft, aber effektiv: Wirbelsäulen- und Muskeltraining nach dem Konzept der Neuen Rückenschule

Kursleiter: Martin Möller (zertifizierter Physiotherapeut)

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., 13.04.21, 19:15 Uhr**
(bis 08.06.21, 8x60 Min.) *
- **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., 14.04.21, 17:30 Uhr**
(bis 02.06.21, 8x60 Min.) *
- **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., 14.04.21, 19:00 Uhr**
(bis 02.06.21, 8x60 Min.) *
- **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

- **Do., 15.04.21, 19:00 Uhr**
(bis 24.06.21, 8x60 Min., nicht 29.04.u Feiertage) *
- **Do., 09.09.21, 19:00 Uhr**
(bis 11.11.21, 8x60 Min., nicht in den Herbstferien!) *

Autogenes Training II auf Anfrage

Gelassen und sicher im Stress

Praxis Renate Lebek (Langerfeld)

Regentenstr. 29, 42289 Wuppertal

Wochenendseminare:

- **Sa., 24.04.21, 10:00 – 18:00 Uhr und So., 25.04.21, 10:00 – 18:00 Uhr ***
- **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!) *

Sanftes Rückentraining

Wir stärken Ihnen den Rücken!

Praxis Renate Lebek (Langerfeld)

Regentenstr. 29, 42289 Wuppertal

- **Mo., 13.04.21, 18:00 Uhr**
(bis 08.06.21, 8x60 Min.) *
- **Fr., 16.04.21, 10:30 Uhr**
(bis 18.06.21, 8x60 Min., ohne Brückentage) *

- **Mo., 06.09.21, 18:00 Uhr**
(bis 25.10.21, 8x60 Min.) *
- **Fr., 10.09.21, 10:30 Uhr**
(bis 29.10.21, 8x60 Min.) *

Die Färberei (Oberbarmen)

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

- **Mi., 14.04.21, 17:15 Uhr**
(bis 02.06.21, 8x60 Min.) *
- **Mi., 08.09.21, 17:15 Uhr**
(bis 27.10.21, 8x60 Min.) *

Hinweise

Kursgebühren:

- Autogenes Training: 100,-€,
- Progressive Muskelrelaxation: 100,-€
- Aufrechterhaltungstraining AT/ PMR: 100,- €
- Gelassen und sicher im Stress: 175,-€
- AT II/ PMR II: 100,-€
- Sanftes Rückentraining: 100,- €

*** 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.**

Sportkurse auch in den Herbstferien

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 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

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 hier:

- www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de
- www.faerberei.wtal.de
- bei Ihrer Krankenkasse
- bei der Agentur für Arbeit Solingen-Wuppertal

Wenn Sie gerne Gesundes verschenken:

Es sind auch Gutscheine erhältlich!

Für Fragen und Beratung stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung! Fühlen Sie sich herzlich willkommen!

Brigitte Lindau

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 2021

Autogenes Training

*Progressive Muskelrelaxation
(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 0151 56361395

Brigitte.Lindau@t-online.de

www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de