

## 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)*

### Färberei e.V.

Zentrum für Integration und Inklusion  
Peter-Hansen-Platz 1  
42275 Wuppertal

- **Di., 21.01.25, 17:30 Uhr**  
(bis 11.03.25, 8x60 Min.) \*
- **Di., 28.10.25, 19:15 Uhr**  
(bis 16.12.25, 8x60 Min.) \*
- **Do., 23.01.25, 19:00 Uhr**  
(bis 13.03.25, 8x90 Min.) \*  
*Kombi-Kurs Stressbewältigung:  
Autogenes Training und Progressive  
Muskelrelaxation  
(Schwerpunkt nach Absprache)*

## Gelassen und sicher im Stress

*(Gesundheitsförderungsprogramm nach Kaluza)*

8-Wochen-Kurse oder  
Wochenendseminare

nach Absprache  
an einem gewünschten Tagungsort,  
in Ihrer Firma oder  
in Ihrer Schule

## Autogenes Training

### Färberei e.V.

Zentrum für Integration und Inklusion  
Peter-Hansen-Platz 1  
42275 Wuppertal

- **Di., 21.01.25, 19:15 Uhr**  
(bis 11.03.25, 8x60 Min.) \*
- **Di., 28.10.25, 17:30 Uhr**  
(bis 16.12.25, 8x60 Min.) \*
- **Do., 23.01.25, 19:00 Uhr**  
(bis 13.03.25, 8x90 Min.) \*  
*Kombi-Kurs Stressbewältigung:  
Autogenes Training und Progressive  
Muskelrelaxation  
(Schwerpunkt nach Absprache)*
- **Do., 30.10.25, 19:00 Uhr**  
(bis 18.12.25, 8x90 Min.) \*  
*Autogenes Training für Wiedereinsteiger*

## Hinweise

### Kursgebühren:

- Autogenes Training: 110,- € \*
- Progressive Muskelrelaxation: 110,- € \*
- Kombi-Kurs Autogenes Training/Progressive Muskelrelaxation: 110,- €
- Autogenes Training für Wiedereinsteiger: 110,- € \*(Schwerpunkt AT oder PMR)\*
- Gelassen und sicher im Stress: 195,- € \*
- Reha-Sport: kostenfrei für gesetzlich Versicherte nach ärztlicher Verordnung\*\*

\* **Hohe Zuschüsse von gesetzlichen Krankenkassen**  
(bis zu 100 % Erstattung der Kursgebühr),

**kostenfreie Teilnahme für Arbeitsuchende** über die  
Agentur für Arbeit Solingen-Wuppertal, **anteilige bis  
volle Kostenübernahme durch Firmen** sind möglich.

\*\* im Rahmen eines Reha-Sportvereins

*Es gelten die jeweils aktuellen Regeln  
zum Schutz vor Covid 19!*

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

*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.

### 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)

*Schenken Sie Ihren Lieben gerne Gesundes?*

*Es sind auch Gutscheine erhältlich!*

## 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)

*Für Fragen und Beratung  
stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!  
Tel.: 0202 602916 und 0151 56361395  
[Brigitte.Lindau@t-online.de](mailto:Brigitte.Lindau@t-online.de)*



## 25 Jahre Gesundheitskurse Kursprogramm 2025

Autogenes Training

Progressive Muskelrelaxation

(Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)

Gelassen und sicher im Stress

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** in den Räumen der

**Färberei e.V.**

**Zentrum für Integration und Inklusion**

**Peter-Hansen-Platz 1**

**42275 Wuppertal**

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)