



ENTSPANNUNGSVERFAHREN

STRESSBEWÄLTIGUNG

**PERSONENZENTRIERTE
BERATUNG**

EINZELGESPRÄCHE

**Psychotherapeutische Heilpraxis
Susanne Wanzke
Theodor-Heuss-Platz 12
59065 Hamm**

www.psychob-beratung-hamm.de

**Anmeldung und Termine für Kurse und
Einzelgespräche
unter
02381/5441264**

Autogenes Training

Progressive Muskelent- spannung

**„Zeit zum Entspannen ist, wenn
Du keine Zeit dafür hast!“**

Abschalten in hektischen
Situationen oder nach einem
stressigen Tag will gelernt sein.
Ich stelle Ihnen hier zwei

**leicht erlernbare Entspan-
nungsverfahren**

vor, die Sie in kurzer Zeit wieder
zurück zur „inneren Balance“
führen werden!

WAS IST AUTOGENES TRAINING EIGENTLICH?

Die Entspannungsmethode des Autogenen Trainings nach J.H. Schulz ist eine Therapieform ohne Medikamente, die sich wunderbar zur Selbstdurchführung eignet. Durch regelmäßiges Üben, nur mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft, kann ein Zustand **vertiefter Konzentration** und **Entspannung** erreicht werden. Sie lässt sich im (beruflichen) Alltag einsetzen oder dient ganz einfach als „**Einschlafhilfe**“.

Termine 2009

KURS 1

Mittwochs, 19.00 Uhr

20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.

KURS 2

Montags, 19.00 Uhr

17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10.

KURS 3

Mittwochs, 19.00 Uhr

28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.

KURS 4

Montags, 9.30 Uhr Vormittags!!!

26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.

WAS IST PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG EIGENTLICH?

Durch körperliche Entspannung hin zu seelischer Entspannung!

Die Progressive Muskelentspannung nach E. Jakobson ist ein systematisches Muskelentspannungstraining. Durch die abwechselnde An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien entwickelt sich ein **neues Körperbewusstsein**, so dass durch frühzeitige Wahrnehmung von beginnenden Verspannungen aktiv mit **Entspannung** reagiert werden kann. Die PME ist vor allem eine **leicht erlernbare Methode**, durch die eine **körperlich-seelische Wohlspannung** gefördert wird. Sie ist als Kurz-Entspannung in alltäglichen Situationen anwendbar und lässt sich wegen ihrer raschen Wirksamkeit gut mit anderen Übungswegen (z.B. Yoga, Meditation, auch Psychotherapie) kombinieren.

8 Termine je 60 bis 90 Minuten

59,-- €

Termine 2009 Progressive Muskelentspannung

KURS 1

Montags 19 Uhr

18.05., 25.05., 08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07., 13.07.

KURS 2

Mittwochs, 19.00 Uhr

19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10.

KURS 3 Vormittags!!!

Mittwochs, 9.30 Uhr

20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.

KURS 4 Vormittags!!!

Montags, 9.00 Uhr

17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10.

KURS 5

Montags, 19.00 Uhr

26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.