

Falzflyer 6 Seiten

Aussen



anima
Entspannung für
Seele und Körper

*Wir müssen von Zeit zu Zeit eine
Rast einlegen und warten, bis unsere
Seelen uns wieder eingeholt haben.*
Indianische Weisheit



Andrea Daum
Dieter-Trennbeuser-Str. 7 - 56170 Bendorf
Telefon 0176/46685783 E-mail: info@anima-bendorf.de
www.anima-bendorf.de



anima
Entspannung für
Seele und Körper

- ☪ Autogenes Training
- ☪ Progressive Muskelentspannung
- ☪ Meditation
- ☪ Klangschalenmassage
- ☪ Körper- und Phantasie Reisen
- ☪ Elemente aus dem Qi Gong

Ab Januar 2011!
Tai Chi-Kurse

Innen



Autogenes Training



Progressive Muskelentspannung



Meditation



Klangschalenmassage

AUTOGENES TRAINING
Wurde von Johannes Heinrich Schultz entwickelt und ist eine Entspannungstechnik, die auf Autosuggestion basiert. Mit Hilfe der Vorstellungskraft, entsprechenden Formeln von „Schwere, Wärme, Ruhe, Atem, Sonnengeflecht, Herz u. Stienkühle“ und regelmäßiges Üben führen den Körper und den Geist in eine tiefe Entspannung.
Man begibt sich auf eine eigene innere Reise um Ruhe und Kraft zu tanken, bezeichnend „aus der Ruhe in die Ruhe kommen“.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG
Nach Edmund Jacobson ist ein Verfahren bei dem durch willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.
Ziel, Konzentration und Empfindung dieses Wechselspiels der einzelnen Muskelgruppen ist eine verbesserte Körperwahrnehmung.
Verspannungen können rechtzeitig bemerkt und langsam gelöst werden, sprich „durch die Anspannung zur Ruhe kommen“.

MEDITATION
Hier wird eine Entspannung des Geistes und der Seele herbei geführt. Mittels Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen wird ein klarer Bewusstseinszustand erreicht, d.h. der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft und die Muskelspannung reduziert.
Dieses „Ausrichten zur Mitte“ öffnet den Blick auf Problemlösungen, hilft sehr gut bei Stresssituationen in Schule, Beruf und im alltäglichen Leben.

KLANGSCHALENMASSAGE
Ist eine Entspannungsart, um mit Hilfe von Klängen und Schallwellen, An- und Verspannungen zu lösen. Der menschliche Körper besteht überwiegend aus Wasser und so dringen die Schallwellen der Klangschalen weit in den Körper und wirken wie eine innere Massage der Körperzellen. Ähnlich den konzentrischen Kreisen die entstehen, wenn man einen Kieselstein ins Wasser wirft, reagiert der Körper mit positiven Auswirkungen auf Haut, Muskeln und Organe.
Der beim Anschlagen entstehende Ton wird zusätzlich als sehr angenehm empfunden, somit können seelische Blockaden gelöst werden, indem die Massage harmonisierend und ausgleichend wirken kann.



anima
Entspannung für
Seele und Körper

In die Kurse „Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung sowie die Meditation“ werden Körper- und Phantasie Reisen sowie Elemente aus dem Qi Gong eingeflochten. Jeweils speziell abgestimmt auf Kurs bzw. Tageszeit, morgens zur Unterstützung, Energie- und Kraftversorgung im Alltag für Hausfrauen und Mütter, abends nach einem anstrengenden Schul- oder beruflichen Arbeitstag zur Stressentlastung, Beruhigung und Entspannung für eine erholsame Abend- und Nachtruhe.

KÖRPERREISEN
lenken die Gedanken auf die Muskeln, die Wahrnehmung des Körpers wird dadurch erhöht. Nach und nach werden Verspannungen der jeweiligen Muskelgruppen gelöst und somit die Entspannung herbeigeführt.

PHANTASIEREISEN
sind Geschichten zum Entspannen, Träumen und Erholen. Das Zuhören, mit erzählten Geschichten die eigene Phantasie anregen zu lassen, bringt die Geborgenheit, die man in der Kindheit beim Vorlesen erfahren hat, der Erzählrhythmus vermittelt Ruhe, fördert das Loslassen von Gedanken, Sorgen und Problemen des Alltags.

QI GONG
ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- u. Bewegungsform, die durch Atem- und Körperübungen das seelische und körperliche Gleichgewicht wieder herstellen.
Frei übersetzt bezeichnet Qi die „Lebensenergie“, Gong bedeutet „ausdauerndes üben oder arbeiten.“
Gesundheitlich dienen die meisten Entspannungstechniken dem Stressabbau, bei Schmerz-, Angst- und Panikzuständen, Ein- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsmangel, ADHS, Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Magen- und Darmproblemen, Frauenbeschwerden, Senkung des Cholesterinspiegels, unterstützend bei Tinnitus, zur Stärkung des Selbstbewusstseins und vermitteln von Ruhe und Gelassenheit. Nur in bestimmten Fällen ist eine Absprache mit dem Arzt oder Therapeuten empfehlenswert.

Interessiert Sie eine Entspannungstechnik, aber Sie wissen nicht, ob sie zu Ihnen passt?
Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation können Sie als kostenfreie Probestunde nutzen!