

Informationsblatt Entspannungskurs

Viele Menschen leiden heute unter chronischem Stress, Hektik, großer Verantwortung, Leistungs- und Zeitdruck. Dadurch entsteht eine permanente Anspannung in unserem System, die eine Belastung für die Gesundheit werden kann.

Probleme und Beschwerden entwickeln sich dann, wenn es zu einem Übermaß der Anspannung kommt bzw. die Erholungsphasen mangelhaft oder gar nicht mehr vorhanden sind. Bei Entspannungs-Verfahren wird die Verringerung der körperlichen und geistigen Anspannung geübt.

Wirkmechanismen von Entspannungstrainings:

- Subjektives Gefühl von Ruhe, Erholung, Wohlbefinden, Gelassenheit
- Entspannung auf körperlicher und psychischer Ebene
 - Stärkung des Immunsystems
 - Verminderung von chronischer Müdigkeit
 - Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Aufbau von Selbstkompetenz, Abbau von Hilflosigkeit
- Verbessertes Stressmanagement
- Reduktion von Haltungs- und Bewegungsschäden
- Ablenkung z.B. von negativen Gedanken, Schmerz, Ängsten

Kurzinformation über die einzelnen Techniken

Progressive Muskelentspannung:

Grundprinzip: um gute muskuläre Entspannung erreichen zu können, wird zuvor die Muskelgruppe kurz aktiv angespannt und dann rasch entspannt. So wird sukzessive der ganze Körper in die Entspannung gebracht.

Fantasiereisen sind imaginative Verfahren. Die Teilnehmer begeben sich in eine entspannte Körperposition mit geschlossenen Augen. Anschließend wird eine Geschichte vorgelesen oder ein Bild beschrieben, wodurch sich in der Fantasie des Zuhörer ein inneres Bilder zu den Texten einstellen kann, das viele angenehme Sinneseindrücke beinhaltet.

Achtsamkeitsbasierte Meditation: Grundlage der Übungen: die vollkommene Achtsamkeit für die geistigen, emotionalen und körperlichen Phänomene im gegenwärtigen Augenblick. Dabei ist das nicht wertende und absichtslose Gewahrsein im Hier und Jetzt, ohne an Gedanken, Empfindungen oder Gefühlen zu haften der zentrale Baustein der Methode.