

Tiefenentspannungstechniken

Folgende Entspannungstechniken können Sie bei mir - in Theorie und Praxis - in mehrwöchigen Kursen, als Privatunterricht im Einzelseminar oder im Rahmen anderer auch kombinierter Seminare erleben und erlernen.



Autogenes Training (AT)

Das AT wurde von Prof. Dr. Dr. J.H. Schultz entwickelt und ist eine Methode der Selbstbeeinflussung (Autosuggestion). Das heißt, daß der Übende seine Vorstellungen, die sich jeweils auf bestimmte Körperteile konzentrieren, wie „Meine Arme sind ganz schwer“ tatsächlich fühlt. Man beeinflusst u.a. den Teil des Nervensystems, der alle lebenswichtigen Funktionen (Vitalfunktionen) des Menschen lenkt: das vegetative Nervensystem. Dazu gehören Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel etc.. Regelmäßig geübt, führt das AT zu körperlicher und seelischer Balance, Entspannung, Ruhe und Gelassenheit, vitalisiert Körper und Seele und führt zu mehr Harmonie. Es steigert körperliche Abwehrkräfte, hilft konzentrierter zu werden, baut Nervosität ab und entspannt Herz und Kreislauf. Aus diesem Grunde ist AT auch sehr gut für Schulkinder geeignet.

Lösungsorientiertes- Ausdrucks- und Entspannungsmalen mit Elementen der psychosozialen Kunst- und Kreativtherapie

Hier handelt es sich um künstlerische, praxisbezogene Entspannungstechniken, bei der die eigenen Vorstellungen in Bilder, Collagen, Zeichnungen, Gemälde, Assemblagen (Kunst/ Kombinationen verschiedener Objekte),... umgesetzt werden. Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Man wendet (wahlweise) diverse künstlerische Techniken an, und achtet dabei auf die eigenen Empfindungen, die im Anschluss besprochen und selbst hinterfragt werden können. Über das Betrachten der Gestaltung mit Ihrem ganz persönlichen Ausdruck kann der eigentliche Inhalt für sich selbst bewusst gemacht werden. Unbewusste Impulse, Gefühle und Wünsche werden sichtbar. Oft unerwartet zeigen sich Möglichkeiten für den Gestalter im eigenen Bild. Eine Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung findet statt. Die Betonung liegt auf der „Ich-Stärkung“ eine Bewertung findet nicht statt. Es zählt weniger das „fertige“ Bild oder die Plastik als vielmehr der Entstehungsprozeß, das bildnerische Gestalten. Wichtig ist vor allem, auf diesem Wege die eigenen Gedanken und Gefühle, Träume und Phantasien zum Ausdruck zu bringen.

Zielgruppe: Personen, die mit Hektik, Stress, Leistungsdruck, den Auswirkungen wie körperlichen und seelischen Blockaden kämpfen und gerne lernen möchten, bewusst zu entspannen - denn Tiefenentspannung ist die beste Methode, um wieder Kraft und Energie aufzutanken. Bringen Sie Balance in Ihren Alltag!

Phantasiereisen

Die Phantasiereise zählt zu den imaginativen Entspannungsverfahren. Es ist eine „Reise nach innen“ und verhilft damit zu außergewöhnlichen Erlebnissen. Sie ist für Menschen jeden Alters geeignet. Die gesprochene Anleitung soll den Entspannenden in seiner Vorstellung an Orte oder in Situationen, in denen er sich besonders wohl und ausgeglichen gefühlt hat zurückführen. Denkbar ist jedoch auch, dass völlig neue Situationen erdacht werden. Man bedient sich einer Art „Kopfkino“. Phantasiereisen sind eine gezielte Einladung, innezuhalten und sich durch die vorgetragenen Geschichten in seine eigene entspannte Welt versetzen zu können.

Klangschalen- und Gongmassagen

Dies vereint diverse Entspannungstechniken im Liegen und Sitzen. Die Klangschalen werden auf oder am bekleideten Körper des Klienten angeschlagen. Gongs werden neben bzw. über dem Körper angeschlagen. Da wir aus bis zu 80 % Wasser bestehen, werden die Schwingungen nicht nur um uns herum, sondern auch durch den Körper getragen. Durch die entstehenden Klänge, Töne und Schwingungen können Blockaden gelöst werden und eine wohltuende nachhaltige Entspannung entsteht. Diese sehr effektiven Techniken werden eingesetzt gegen Stress, Nervosität, Verspannungen und Blockaden, bei Konzentrationsproblemen, Einschlafschwierigkeiten etc..

Progressive Muskelentspannung (PME) oder auch Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die PME/ PMR geht auf den Arzt und Physiologen Edmund Jacobson zurück, der erkannte, daß durch gezieltes Anspannen und abruptes Lösen einzelner Muskelgruppen nachweislich eine verbesserte Entspannung - physisch wie psychisch - erreicht werden kann. Ziel seines Entspannungsverfahrens ist die willentliche, fortdauernde Verringerung der Spannung einzelner Muskelgruppen des Bewegungsapparates. Der PME/ PMR liegt kein suggestiver Ansatz - wie beim AT zugrunde, sondern eine aktiv-muskuläre Vorgehensweise. Diese Technik ist besonders gut

geeignet für Menschen, die nicht allein durch ihre Vorstellungskraft zu einer tiefen Entspannung finden können - außerdem gut für sehr aktive und unruhige Menschen. Schnell wird spürbar, wie sich einzelne Muskelgruppen nach und nach entspannen. Durch den Wechsel von An- und Entspannung wird schließlich ein Zustand von Ruhe und Gelassenheit erreicht.

Fachberatung Steinheilkunde - Edle Steine für unterschiedlichste Anwendungsmöglichkeiten, Edelsteinmassage und Wellness-Reflexzonen-Massage

Die Fachberatung Steinheilkunde bietet eine umfassende Beschäftigung mit physischen und psychischen Befindlichkeiten und wird individuell angepaßt. Edelstein- und Wellness-Reflexzonen-Massagen sind weitere effektive Entspannungstechniken. Edelsteine gelten schon immer als etwas Besonderes - jedoch nicht nur durch ihre Wirkung in Formen und Farben. Sie können Ihr körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden auf die unterschiedlichsten Weisen beeinflussen. Angebote: Lapis Vitalis Produkte in Therapiesteinqualität, edle Steingeschenke auch als Sonderanfertigungen.



Beratende Kinesiologie

Das Ziel der beratenden Kinesiologie ist es - bezogen auf ein Thema oder Problem des Klienten - seinen damit verbundenen Stress abzubauen und beinhaltet keinerlei medizinische Diagnose oder Heilbehandlung. Ein spezieller manueller Muskeltest wird zur Kommunikationsbrücke zum Unterbewußten und Körper des Klienten. Stressfaktoren können aufgedeckt, und durch kinesiologische Korrekturtechniken reduziert werden. Es erfolgt eine Unterweisung in Selbsthilfemethoden mit denen die Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Ein größeres Maß an Selbstverständnis und Selbstbewußtsein soll erzeugt werden, um so zur inneren Balance zurück zu finden.

Termine Nach Vereinbarung



Edle Steine: Sonderanfertigungen, Wassersteine, ...

Mein Angebot: Diverse Lapis Vitalis Produkte in Therapiesteinqualität, Dekoratives und Schmückendes, edle Steingeschenke auch als Sonderanfertigung. Preise auf Anfrage.



Collier mit Bergkristall, Rosenquarz und Prenith Anhänger Prenith und 925er Silber



Wassersteine von Lapis Vitalis Chalcedon blau gebändert



Donut Fluorit mit Donuthalter „Libelle“ aus 925er Silber

- Beachten Sie bitte meine regelmäßig in Vellmar und Kassel ausliegenden **Schnupperangebote**.
- Desweiteren biete ich Ihnen für Entspannungseinheiten **5er und 10er Karten** an: Sie erhalten dafür **Rabatte von 5% bis zu 10% bzgl. Einzelpreisen**.
- Sie möchten jemandem gern eine Freude mit einem **„Entspannungsgeschenk“** machen? Bitte sprechen Sie mich an - Sie können u.a. Gutscheine erwerben.

ANFAHRT

VON KASSEL MIT DEM AUTO KOMMEND:

Holländische Straße B7/B83 stadtauswärts Richtung Vellmar. Unter einer Eisenbahnbrücke hindurch. Direkt danach an der Ampel rechts abbiegen in die Triftstraße. Die nächste Straße links abbiegen in die Dörnbergstraße und bis zum Ende der Strasse fahren. Meine Praxis (Hausnr. 35) befindet sich auf der linken Seite.

MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN AUS KASSEL KOMMEND:

Straßenbahnlinie 1 von Kassel aus bis Dörnbergstraße in Vellmar.

MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN AUS VELLMAR KOMMEND:

Straßenbahnlinie 1 von Vellmar aus bis Dörnbergstraße.

Von der Haltestelle Dörnbergstraße aus kann man einen Fußweg zu einer tiefer gelegenen Sackgasse sehen. Dies ist die Dörnbergstraße. Meine Praxis (Hausnr. 35) befindet sich auf der rechten Seite.

Herzlich Willkommen im Kunst-Kreativ-Entspannungszentrum.



KUNST-
KREATIV-
ENTSPANNUNGS-
ZENTRUM

STEPHANIE WILLEKE, DIPL.-DESIGNERIN
GRAFIK-DESIGN UND ILLUSTRATION
BILD-KUNST-URHEBER: 589 472

ZERTIFIZIERTE ENTSPANNUNGSTRAINERIN
ZERTIFIZIERTE KUNST- UND KREATIVTRAINERIN
PSYCHOSOZIALE KUNST- UND KREATIVTHERAPIE
FACHBERATERIN FÜR STEINHEILKUNDE
BERATENDE KINESIOLOGIE
GANZHEITL. FUSSREFLEXZONENMASSAGE
EDELSTEINMASSAGE

DÖRNBERGSTRASSE 35
34246 VELLMAR
TEL.: 0561 / 49 17 41 88

www.entspannungszentrum-vellmar.de
info@entspannungszentrum-vellmar.de



TERMINE NACH VEREINBARUNG