

Aktiv entspannen lernen

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich individuell oder in der Gruppe (bis 12 Personen) erfolgreich mit Selbst-Entspannungsmethoden vertraut und wieder fit zu machen.

Progressive Muskel-Relaxation (nach Jacobson) (Fortschreitende Muskelentspannung)

Eine Variante gezielten Wechselspieles vom An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen „vom Scheitel bis zur Sohle“. Der entscheidende Vorteil dieser Methode besteht in seiner sofortigen Einsatzmöglichkeit. Sie behalten die „volle Kontrolle“ über ihren Körper. Also bestens geeignet für Interessierte mit der kleinen Angst vor Kontrollverlust.

Zeit + Investition: nach Vereinbarung

Autogenes Training (nach Schulz/di Pol)

Das universelle Verfahren zur Einleitung und Vervollkommnung von selbst induzierter (Tiefen-) Entspannung.

Ihr Körper fühlt sich viel lieber entspannt als gestresst. Durch das Erlernen von Entspannungsformeln eröffnen sie sich die Chance, entspannte Zielzustände zu erreichen. Ziel ist zunächst die behutsame Lenkung (Entkrampfung) des vegetativen Nervensystems. Das Training ist besonders für den Abbau körperlicher und seelischer Verspannungszustände geeignet oder Diejenigen, die gegen Schlafstörungen ankämpfen.

Bei täglichem Üben von ca. 3x7 Minuten erreicht jeder Motivierte nach ca.10 Wochen eine sofort wirksame und tiefe Entspannung, die er sitzend, liegend und bei weiterem intensiven Üben sogar im Stehen erreichen kann.

Immer wieder äußern sich Patienten fasziniert über die Wirkung dieser Methode, die sich bei vollständiger Beherrschung zu einer Art unbewussten Lebenshaltung entwickelt. Asiatische Entspannungsverfahren vergleichen dies mit der Suche nach sich selbst, um dabei die innere Mitte zu ankern.

Zeit: 10-12 Wochen je 25 min (50 min Kleingruppe) wöchentlich

Investition: Einzel-Training 225,00 € bei individueller Termingestaltung

Kleingruppe (12 TN) 95,00 €

Wir kommen auch zu Ihnen in die Bildungseinrichtung, wenn sie sich gemeinsam mit Kollegen und/oder Eltern einen Kurs organisieren möchten.

Kontakt:

Ralph Zallmann

fon 030/53 79 02 74
fax 030/53 79 02 73
mail zallmann@jugendcoachingberlin.de

Manuela Stein

fon 0177/27 84 800
mail stein@jugendcoachingberlin.de

Auto-Hypnose

„Um Himmels willen“, höre ich viele von den Medien durch Showhypnose verschreckte Menschen sagen; „das klingt doch nach Ausgeliefertsein“. Dabei ist Klinische Hypnose und erst recht die autohypnotische Tiefenentspannung genau das Gegenteil. Sie ist die Krönung der Selbstkontrolle. Dabei gestatten Sie sich, Ihr Unbewusstes den größten Teil der Entspannungs- und Veränderungs- „Arbeit“ machen zu lassen. Sie empfinden es befreiend, sich aktiv ausruhen und zurückziehen zu können. Autohypnose strebt körperliche Zielzustände an, die mit inneren Bildern verknüpft und geankert werden.

- **Termin:** nach Vereinbarung
- **Dauer:** individuell nach Lernfortschritt
- **Leitung:** Dipl.-Psych. Ralph Zallmann
- **Ort:** In unseren Beratungsräumen
- **Ihre Investition:** nach Vereinbarung

Kontakt:

Ralph Zallmann

fon 030/53 79 02 74

fax 030/53 79 02 73

mail zallmann@jugendcoachingberlin.de