

## Alexander Ströhlein Heilpraktiker in München



Tel.: 0157 51991524 - Mail: alexander.stroehlein@mnet-mail.de

# Entspannung für Körper, Geist und Seele

## KURSBESCHREIBUNG

Die Entspannung als Wegbereiter sich wieder mehr der eigenen Mitte zuzuwenden, eröffnet vielseitige Möglichkeiten, einen sanften Kontakt mit sich und/oder dem Außen zu gestalten. Dieser Kurs soll einerseits den physischen und den psychischen Bereich in einer respektvollen Art und Weise berühren, damit unter Anderem auch die individuellen Selbstheilungskräfte angesprochen und/oder aktiviert werden. Ebenso soll das eigene Körperbewusstsein sensibilisiert und gestärkt werden. Dieser Kurs beinhaltet folgende Elemente:

### für das körperliche Bewusstsein:

einfache Entspannungsübungen für den häuslichen Gebrauch und zur kontinuierlichen Wiederholung bestimmt. Die Gesamtheit der Übungen sprechen alle Körperregionen an – vom Kopf bis zu den Füßen.

### für das mentale Bewusstsein:

bei der Übung der Progressiven Muskelentspannung nach Art Jacobson wird mental das Wahrnehmen von Muskelan- und Muskelentspannung trainiert. Dadurch kann das Bewusstsein für die muskulär-körperlichen Befindlichkeiten geschaffen/geschult werden d.h. körperliche (Ver-) Spannungen erkannt werden.

### für das seelische Bewusstsein:

in der sogenannten „geführten Reise“ (Autogenes Training) soll ein innerer Wohlfühlplatz geschaffen werden, der es uns im sog. Alltag ermöglicht, mit belastenden Ereignissen wie z.B. Stress, verschiedenen Schmerzphänomenen u.v.a.m., besser umzugehen. Wichtige Aspekte können auch die Stärkung der Selbstliebe, des Selbstvertrauens und des Selbstbewusstseins sein:

Alle Übungseinheiten werden durch die bewusste Atmung begleitet. Die Atmung, als unterstützendes Element, ermöglicht in einfacher – nahezu spielerischer Art in Kontakt mit den einzelnen Übungsschritten zu kommen. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit die einzelnen Übungen für sich individuell anzupassen und damit ein stimmiges persönliches Entspannungsprogramm zu erarbeiten.

5 Kursabende am Mittwoch (03., 10., 17. und 24. Febr. sowie 02. März 2016)  
ab 18.30 - 19.50 Uhr im Nachbarschaftstreff DomagkPark.

Kosten: € 45,00 pro Person – Ermäßigung (z.B. Frühbucher) auf € 35,00 pro Person möglich.

Teilnehmeranzahl: min. 5 max. 10.

Mitzubringen: eine bequeme Unterlage/Kleidung eventuell Kissen/Kniekeil sowie eine warme Zudecke.

Rückfragen/Buchung gerne an: Alexander Ströhlein (HP)

Tel: 0157-51991524 oder Email: alexander.stroehlein@mnet-mail.de