

# Die Kunst der Entspannung lernen

## Autogenes Training und andere Selbsthilfetechniken

Viele Menschen haben das Bedürfnis, einmal „runterzufahren“, sich zu entspannen, Sorgen und anderen Stress loszuwerden. Aber wie schafft man das? Sich dazu zwingen zu wollen, funktioniert jedenfalls nicht. Denn Zwang bedeutet Druck und Wille bedeutet Anstrengung – also das Gegenteil von Entspannung.

Seit über 100 Jahren hat sich das Autogene Training in der ganzen Welt bewährt, sich selbst Schritt für Schritt aus der Anspannung in die Entspannung zu führen. Dazu wird die lebendige Vorstellungskraft aktiviert und durch gezielte formelhafte Suggestionen so gelenkt, dass unser Körper, Geist und Nervensystem ganz automatisch die ersehnte innere Ruhe finden.

Andere einfache Selbsthilfetechniken – vor allem die Klopfakupressur -, die im Kurs vermittelt werden, können effektiv in jeder Alltagssituation genutzt werden, um aktuell auftretenden Stress gleich wieder loszuwerden, so dass sich Belastungen gar nicht neu aufbauen.

**Termine:** 7 x mittwochs, jeweils 19.00 -20.30 Uhr

07.03. / 14.03. / 21.03. / 28.03. / 04.04. / 11.04. / 18.04.2018

**Gebühr:** 85,- Euro (incl. Kursskript) Alle meine Kurse sind Selbstzahlerkurse. Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist nicht möglich.

**ODER:** 6 x mittwochs, je 19—20.30 Uhr

22.08. / 29.08. / 05.09. / 12.10. / 19.10. / 26.10.

**Gebühr:** 73,- Euro (incl. Kursskript) Alle meine Kurse sind Selbstzahlerkurse. Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist nicht möglich.

**Leitung:** Dr. paed. Werner Weishaupt, Dozent und Heilpraktiker für Psychotherapie, langjähriger Entspannungstrainer

**Ort:** Praxis im Zentrum Melanie Weishaupt

Zum Hessenbusch 2 - 31634 Sonnenborstel

**Anmeldung:** bis spätestens 21.02.2018 unter [info@praxis-im-zentrum.com](mailto:info@praxis-im-zentrum.com) oder

telefonisch 0172-5126756

Für alle Kursangebote gibt es eine Begrenzung der Teilnehmerzahl. Die Kursteilnahme erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.