

„Ich spanne meine Muskeln an, damit ich entspannen kann.“

Muskelentspannung nach Jacobson

Eine ärztlich anerkannte Methode für Entspannung und innere Ruhe

8 Abende für die Entspannung von Körper, Geist und Seele

Start: Mittwoch, 13.02.19 , 18.30 Uhr – ca. 19.15 Uhr

Kursgebühr: 100 €

Max. 4-6 Teilnehmer

Folgetermine: 20.02., 27.02., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04., 10.04.

Ort: GO! Gesundheitsoptimierung, Hauptstr. 21, 50226 Frechen

Der Körper jedes Menschen reagiert anders auf Stress. Manche spannen bei Stress das Gesicht an, einige spannen Ober-, Unterschenkel an, andere wiederum den Nackenbereich, die Schulterpartie und den gesamten Rücken. Muskelentspannung kann eine Unterstützung zum Einschlafen oder besseren Schlaf sein.

Entspannung ist ein Grundbedürfnis des Menschen, gehört zum Leben und fördert das eigene Wohlbefinden.

Der Kurs (8 Abende) bietet Ihnen die Möglichkeit Ihren Körper besser wahrzunehmen und mehr Körpergefühl zu entwickeln.

Sie spüren das An- und Entspannen der einzelnen Muskelgruppen, den Unterschied zwischen „Halten und Loslassen“. Die Übungen sind einfach, bauen aufeinander auf und haben einen positiven Effekt bei Verspannungen.

Progressive (d.h. aufeinander aufbauend) Muskelentspannung hat sich als positiv und hilfreich erwiesen, bei Menschen, die vielleicht mit anderen Entspannungsmethoden nicht zu recht kamen.

Im Einzelsetting kann ich individueller auf Ihre Bedürfnisse eingehen und dann dabei gezielter unterstützen - in Ihrer Zeit und Ihrem Tempo.

Bitte eine Decke, Kissen und bequeme Sachen mitbringen.

Für Menschen die nicht in der Gruppe entspannen möchten, biete ich **Einzelsetting** an. (1 Stunde) nach Absprache:

1 x 60,00 €, 3 x 150,00 €, 6 x 250,00 €

Herzlich willkommen! Ich freue mich auf Sie!

Andrea Nolde

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

von-Geyr-Ring 50, 50354 Hürth, 0175-2431918,

andrea.nolde@channoine-partner.com, www.andrea-nolde.de