

# ZUM INTENSIVIEREN

Im Probiertaining werden Sie die aufgeführten Methoden kennen lernen. So erhalten Sie Kriterien für Ihre Wahl der für Sie passenden Methode, um diese zu intensivieren.

## ■ ATEMÜBUNGEN

### Ruhe gewinnen

Die Aufmerksamkeit wird auf den Atem gelenkt. Bewusst atmen bedeutet Ruhe und Klarheit. Mit der Atmung können wir uns in jeder Situation von innerer Spannung befreien.

## ■ AUTOGENES TRAINING

### Kraft unserer Gedanken

Während der Entspannung richtet man die Aufmerksamkeit auf sein inneres, seelisches Befinden – ein Zustand der Selbst-versenkung. Die Muskelspannung nimmt ab, die Herz- und Atemfrequenz ist herabgesetzt, die Blutgefäße erweitern sich

## ■ PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

### Anspannung und Entspannung

Die PMR ist ein schrittweises Vorgehen zu den einzelnen Muskelgruppen im Körper und beruht auf der Wechselbeziehung zwischen psychischer und muskulärer Anspannung. Durch das Herabsetzen von Spannung kann ein tiefes körperliches Ruhegefühl sowie eine seelische Entspannung erreicht werden.

## ■ FOCUSING

### Der Stimme des Körpers folgen

Focusing ist ein direkter Weg zu unserem inneren Erleben. Daraus können sich lösungsorientierte Schritte - Denkschritte und Heilungsschritte zugleich - ergeben. Focusing beschreibt den Kernprozess persönlicher Veränderung.

## ■ QUIGONG UND TAI-CHI

### Entspannte und achtsame Bewegungsformen

Qigong und Tai-Chi sind meditative Bewegungsformen. Sie entstammen der traditionellen chinesischen Medizin und verbinden Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen.

# ENTSPANNUNGS- UND ACHTSAMKEITSTRAINING ZUM PROBIEREN UND INTENSIVIEREN



## Erweitern Sie Ihre Entspannungskompetenz

Der Einsatz von Entspannungstechniken kann kurzfristig Erregungszustände abbauen. Bei regelmäßigem Einsatz führen die Techniken zur Reduktion der Grundspannung und beugen damit den negativen Auswirkungen chronischer Stressreaktionen für die körperliche und psychische Gesundheit vor.

### Probieren, was gut tut

Dauer: 5 Abende à 80-90 Minuten, 18:30 Uhr  
Kosten: 58,- EUR  
Ort: Negenborner Weg 21



Die aktuellen Termine finden Sie unter:  
[www.ht-coaching.de](http://www.ht-coaching.de)

### Auch als Inhouse-Angebot in Ihrem Unternehmen

- Morgens, 08:00 Uhr für einen optimalen Start
- Mittags, 12:00 Uhr zum Entspannen und Auftanken
- Abends, 18:00 Uhr zum Herunterkommen

#### Pädagogische Leitung:

- Heidrun Hoffmann-Taufall,  
Dipl. Soz.-päd., Psychologische  
Beraterin (DAJEB), Coach (EAS)



#### Trainingsleitung:

- Petra Hänicke,  
Gesundheitspädagogin
- Klaus Holtkamp,  
Focusing-Berater



Telefon 05561 999 835

[www.ht-coaching.de](http://www.ht-coaching.de)