



## Autogenes Training und Entspannungstherapie!

### Was ist Stress??

Stress ist ein Ausdruck von (zu) hoher Beanspruchung des Körpers und des Geistes. Durch unterschiedlichsten Faktoren wie z.B. Lärm, Zeitdruck, Schlafentzug, Mobbing (in der Schule, Arbeit), Prüfung oder Streit kann Stress entstehen.

Der Körper signalisiert uns ein Bedürfnis nach *Entspannung*, Ruhe – und Auszeit. Wenn wir diese Stress-Signale ignorieren, kann der Stress zu Leistungsabbau und gesundheitlichen Einschränkungen führen. Stress kann somit zu leichten und leider auch schweren Erkrankungen führen. Ein heutzutage häufig beklagtes Ergebnis von Stress ist das Burn- out- Syndrom (der Körper ist ausgebrannt). Die Merkmale des Burn- out Syndrom sind körperliche und emotionale Erschöpfung.

#### ENTSPANNUNGSVERFAHREN HELFEN

Stress kann durch gezielte Entspannungsverfahren abgebaut werden.

### Autogenes Training

wurde vom Berliner Nervenarzt Johannes H. Schultz entwickelt. Es ist in Deutschland die wohl bekannteste Entspannungstechnik. Sie ist so einfach, daß sogar Kinder ab dem fünften Lebensjahr Autogenes Training erlernen können. Ziel des Autogenen Trainings ist es, mittels selbsthypnotischer Formeln auf körperliche Prozesse Einfluß zu nehmen.

Im Autogenen Training können wir unsere Fähigkeiten, den Körper durch Gedanken und bildhafte Vorstellungen zu beeinflussen, bewusst wahrnehmen und die Steuerung von Körpervorgängen lernen.

Dies geschieht in sechs verschiedenen Übungen, in denen wir durch Konzentration auf unseren Körper und kurze gedankliche Befehle, "Formeln" genannt, die Muskeln lockern und entspannen, die Körpertemperatur regulieren, aber auch positiven Einfluss auf das sog. vegetative Nervensystem nehmen können, z. B. auf die Atem und Herzfunktionen und den Verdauungstrakt. Darüber hinaus können wir durch positive Befehle (Autosuggestionen) auch auf negative Gedanken, Einstellungen, Ängste Gefühlsausbrüche etc. Einfluss nehmen.

### Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen:

Die Progressive Muskelentspannung wurde im Jahre 1938 von dem Psychologen Edmund Jacobsen in Amerika entwickelt. In den 60er Jahren kam diese Entspannungstechnik nach Deutschland.

Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung ist einfach. Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Durch diesen Kontrast der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr, als ohne vorherige Anspannung.

## Über mich:

Ich heiße Bianca Müller, bin Erzieherin und 1970 in Hamm (Westfalen) geboren. Ich bin verheiratet und habe 5 Kinder. Während meiner Erziehungszeiten habe ich die Ausbildung zur Entspannungspädagogin gemacht, die auch die Kursleiterausbildung des autogenen Trainings und die Kursleiterausbildung für progressive Muskelentspannung nach Jakobsen beinhaltet. Ich besuchte unter anderem Fortbildungen in Kinesiologie (touch for health und brain gym) und seit 2006 arbeite ich freiberuflich mit Kindern und Erwachsenen. Ich gebe Kinderkurse in Schulen und Kindergärten, sowie Erwachsenenurse im Cafe Winkelmann und arbeite dort auch mit den Klienten des Betreuungsdienstes Willi Michel. Meine Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt und die Kosten werden in den meisten Fällen zu einem großen Teil übernommen .

Mein Ziel ist es, sowohl Kindern und Jugendlichen, als auch Erwachsenen einen Weg zu zeigen, wie man immer wieder Entspannungsphasen in den Alltag einbauen kann, um so effektiv Stresskrankheiten und Folgen von Stress vorzubeugen.

Ich möchte in meinen Kursen eine Oase der Entspannung schaffen.

Mein Motto ist: „ In der Ruhe liegt Deine Kraft!“



## Meine Kurse:

### Autogenes Training für Erwachsene:

In meinen Kursen erlernen Sie das autogene Training nach Prof. Schultz so, dass Sie am Ende des Kurses in der Lage sind, sich selbständig in Ruhe und Entspannung zu bringen, um somit ihren individuellen Stresssituationen und Lebensumständen besser gewachsen zu sein.

Ergänzt wird mein Angebot durch von mir geführte Meditationen und Fantasiereisen, die Ihnen bereits in der Trainingsphase des Kurses , ein Gefühl für erlebte Entspannung vermitteln und somit ein frühes Erfolgserlebnis ermöglichen.

**Neue Termine für Anfänger und Fortgeschrittene: Februar 2011**

### Autogenes Training für Kinder:

Die Formeln des autogenen Trainings werden kindgerecht in Entspannungsgeschichten und Phantasiereisen verpackt.

Die Kinder bekommen praktische Tipps zur Anwendung im Alltag.

Sie haben außerdem die Möglichkeit, die erlebten Geschichten und damit verbundenen Formeln in gemalten Bildern festzuhalten, so dass Sie jederzeit die erlernten Formeln wiederholen und nachvollziehen können.

Die Kurse finden in kleinen alters entsprechenden Gruppen von 5 - 6 Kindern statt.

**Termine nach Absprache**

### Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen:

Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Durch diesen Kontrast der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr, als ohne vorherige Anspannung. Ergänzt wird mein Angebot durch von mir geführte Meditationen , Fantasiereisen und Übungen aus dem Brain Gym.

**Termine ab 2011**

**Kontakt: Bianca Müller, Tel: 09733 / 1229 oder [entspannungstherapie-biancamueller@gmx.de](mailto:entspannungstherapie-biancamueller@gmx.de)**