

## Kursangebote für Unternehmen

- **Progressive Muskelentspannung lernen**  
Anfänger - 8 Kurseinheiten à 60 – 90 Minuten - sitzend und liegend
- **Progressive Muskelentspannung – Open Class**  
Anfänger mit Vorkenntnissen - Durchgängig à 45 - 60 Minuten – liegend
- **Autogenes Training lernen**  
Anfänger - 7 Kurseinheiten à 60 – 90 Minuten - sitzend und liegend
- **Autogenes Training lernen**  
Anfänger – 7 Kurseinheiten à 45 – 60 Minuten - sitzend
- **Autogenes Training – Open Class**  
Anfänger mit Vorkenntnissen - Durchgängig à 45 – 60 Minuten -liegend
- **Entspannungsstunde – Open Class**  
Anfänger mit Vorkenntnissen - Durchgängig à 45 - 60 Minuten – liegend
- **Wirbelsäulengymnastik – Rückenschule**  
Jedermann – Durchgängig à 45 Minuten

### **Progressive Muskelentspannung lernen**

Die Teilnehmer werden in Theorie und Praxis der Progressiven Muskelentspannung (kurz PMR) geschult, mit dem Ziel die Übungen auch selbstständig Zuhause ausführen zu können. Die PMR wird im Sitzen wie auch im Liegen erlernt. Im Anschluss findet immer eine Phantasiereise statt.

### **Autogenes Training lernen**

Die Teilnehmer erlernen das Autogene Training in Theorie und Praxis. In der Grundstufe wird durch bestimmte Suggestionen - auch als "Formeln" bezeichnet - eine erste Entspannung eingeleitet. Stufenweise erlernt der Teilnehmer eine Reihe von Übungen mit dem Ziel diese auch Zuhause ausführen zu können. Das Autogene Training im Liegen endet immer mit einer Phantasiereise.

### **Entspannungsstunde**

Eine Mischung aus Autogenem Training / Progressiver Muskelentspannung / Atemübungen und Phantasiereise. Ziel ist die Tiefenentspannung.

### **Open Classes**

Keine abgeschlossenen Kurse - fortlaufende Stunden.

### **Wirbelsäulengymnastik – Rückenschule**

Ziele der Rückenschule:

Die Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit, Koordination und das Erlernen verschiedener Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit, die Stärkung individueller Fähig- und Fertigkeiten und der Ausgleich motorischer Schwächen (z.B. durch Bewegungsmangel, Fehlhaltungen am Arbeitsplatz, etc.)