

Reisen, relaxen und sich wohlfühlen

in nur 42 Minuten Reise-Zeit

Würden Sie gerne verreisen, um mal runter zu kommen, so richtig zu relaxen und sich wohl zu fühlen? Dafür fehlt Ihnen die Zeit oder das Geld? Stimmt nicht! Ich lade Sie ein, genau das zu erfahren – auf einer Reise durch Ihren Körper in 42 Minuten!

Wann haben Sie das letzte Mal Sätze wie „Ich habe keine Zeit“; „Ich bin im Stress“; „Ich bin total kaputt“ oder „Mir geht es gut, ich bin nur überarbeitet“ gehört oder selbst geäußert? – Sätze, die aktuell leider viel zu häufig fallen und Spiegel des alltäglichen Stresserlebens sind.

Aber Stress folgt nicht nur aus Überarbeitung und einem anstrengenden Alltag. Wenn Körper oder Geist nicht zur Ruhe kommen, sondern sich in ständiger Anspannung befinden, wirkt sich das negativ auf Ihr Wohlbefinden aus. Daraus folgen typische Symptome wie Nervosität, Gereiztheit und Unzufriedenheit. Genau an dieser Stelle möchte ich Sie auf eine Reise durch Ihren Körper entführen und Ihnen schnell und spürbar dabei helfen, Entspannung, inneres Wohlbefinden und Ruhe wiederzufinden. Gönnen Sie sich diese Auszeit mit der Progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobson.

Was erwartet Sie genau?

Sie starten Ihre Reise bequem in liegender Position. Nun müssen Sie nur noch der CD lauschen und in 42 Minuten wandern Sie mit Ihrer Konzentration von den Fingerspitzen über Gesicht, Nacken, Schultern, Brustkorb und Bauch bis in die Füße. Bei den verschiedenen Zwischenstopps werden Sie gezielt spezifische Muskelgruppen zunächst anspannen und kurz danach wieder entspannen. Diese Methode führt zu einer Senkung der Muskelspannung unter das Normalniveau – d.h. Sie entspannen. Zudem werden Sie Ihren Körper bewusster und intensiver als gewöhnlich wahrnehmen und mit etwas Übung ein neues Körpergefühl entwickeln. Muskelverspannungen sowie Schmerzen lassen nach und verschwinden. Körperliche Unruhezustände wie starkes Herzklopfen, Schwitzen und Zittern klingen ab und geben den Raum frei für eine lockere und entspannte Stimmung.

Ist das wissenschaftlich erwiesen?

Ja, Edmund Jacobson hat das Verfahren bereits in den 20er Jahren entwickelt. Der US-amerikanische Arzt und Physiologe hatte zuvor einen Zusammenhang zwischen körperlichen Anspannungen und seelischen, wie körperlichen Erkrankungen bei Untersuchungen an der Harvard-Universität nachgewiesen. Seine Entspannungsmethode gilt als eine der meisterforschten, verbreiteten und bestätigten Entspannungsmethoden.

Überzeugt?

Dann gleich ausprobieren! Schon mit den ersten Wiederholungen werden Sie merken, wie Sie immer vertrauter mit dem Verfahren werden und die Entspannung leichter und leichter fällt.

Mit etwas Übung wird sich die Entspannung nicht nur auf die 42 Minuten beschränken, sondern sich auch auf Ihren Alltag übertragen lassen.

Unklarheiten?

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung!

Viel Spaß und Erholung auf Ihrer Reise
wünscht Ihnen

Ihre Katharina Hartmann