

Entspannung

Uns fehlt heute oft die Zeit, den für die Erhaltung unserer Gesundheit und Leistungsfähigkeit notwendigen Wechsel von Belastung und Entlastung im alltäglichen Leben zu realisieren. Wir eilen von einer Aktivität und von einem Stress zum nächsten, ohne uns die nötigen Ruhepausen zu gönnen. Der psychophysiologische Wechsel von Anspannung und Entspannung ist aber für eine gesunde Lebensführung unabdingbar. Wird dieses Gleichgewicht gestört, kann es zu weitgehenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Störungen kommen.

Entspannungstraining

In den Seminaren erarbeiten wir uns verschiedene Formen der Entspannung. Neben einer Einführung in die klassischen Entspannungstechniken lernen wir auch Formen der Entspannung kennen, die auf energetischen Konzepten beruhen und sich leicht in den Alltag übertragen lassen. Ziel ist es, ein Repertoire an Entspannungsübungen zu erlernen, mit dem Stress leicht abgebaut und neue Kraft getankt werden kann.

Stressmanagement

In allen Lebensbereichen finden wir heute steigende Leistungsanforderungen und einen Anstieg von Alltagsstress, der oft zu mehr Frust und Ärger, Angst und Depressionen führt. Stressbedingte negative Emotionen sind oft an der Entstehung vieler Gesundheitsstörungen beteiligt.

Stress ist für viele Menschen zu einem ständigen Begleiter und zu einer Belastung geworden. Besonders chronischer Stress ist für einen Großteil der gesundheitlichen Beschwerden verantwortlich. Das **Stressmanagement** vermittelt Strategien und Methoden zur Stresskontrolle in belastenden Situationen. Hierdurch ist es jedem möglich, seine durch Stress verursachten Gesundheitsrisiken aktiv zu vermindern.



Massage

Stress lässt sich nicht immer vermeiden und die damit verbundene Anstrengung auch nicht. Doch was tun? Da hilft nur eins, Zeit für sich nehmen, abschalten und die Sinne verwöhnen. Eine **Entspannungsmassage** ist da genau das Richtige. Ob auf europäische oder fernöstliche Art, mit den Händen lassen sich körperliche und seelische Verspannungen einfach wegmassieren. Ob schwedische Massage, oder Akupressur, die gezielten Griffe aus diesen wirksamen Methoden bauen Stress ab, sie harmonisieren und erfrischen und fördern ganz allgemein die Gesundheit. Locker und entspannt meistern wir den Alltag gleich besser.

Mit Streichen, Reiben, Kneten, Pressen rücken wir den Beschwerden mit der klassischen Massagetechnik zu Leibe. Bei der aus China stammende Akupressur wird mit speziellen Techniken den Beschwerden ein Ende gemacht. Wer die Methoden kennt, kann sich ganz schnell selbst helfen und sein Energiesystem regulieren.

Akupressur

Die Akupressur (Tuina) ist neben Akupunktur, Kräuterheilkunde, Qigong und Ernährungsmedizin ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die sich vorrangig als Präventivmedizin versteht. Diese uralte, in China sehr verbreitete Heil- und Energiemassage verbindet hochwirksame Massage- und Grifftechniken mit der Heilwirkung von Akupunkturpunkten und Energieleitbahnen. Durch eine Vielzahl von Behandlungsbausteinen kann sie, Energieblockaden lösen, die natürlichen Selbstheilungskräfte fördern und somit Erkrankungen vorbeugen und Beschwerden lindern.

EFT-Klopfakupressur Mit EFT können wir uns schnell und effektiv von den negativen Folgen zu großer Stressbelastung befreien. In den Seminaren wird zuerst das Thema Stress genauer beleuchtet. Anschließend erarbeiten wir uns die wichtigsten theoretischen Grundlagen und Techniken von EFT. Im praktischen Teil wird gezeigt, wie emotionale Stressbelastung gezielt abgebaut werden kann.

Workshopp / Seminare :

Akupressur / Tuina Massage

Einführung in die Techniken und Anwendungen der Akupressur. Themenauswahl:

- a) Vitalisierung und Entspannung
- b) Akupressur für die Hausapotheke
- c) Selbsthilfe bei Beschwerden und Stress

EFT Klopfakupressur

Einführung in die Theorie und Praxis von EFT. Themenauswahl :

- a) Gelassenheit im Alltag
- b) Emotionales Selbstmanagement
- c) Schluss mit dem Stress

Einzelsitzungen (Akupressur / EFT)

Eine Einzelsitzung dauert 60 Minuten und beinhaltet eine Einführung in die Technik sowie die gemeinsame Arbeit an einem oder mehreren Themen.

Termine und Gebühren auf Anfrage.

Ort: Tai Chi Dortmund, Lange Str. 79 a

Kursleitung : **Alf Ludwig**

Tuina- u. EFT-Therapeut

www.lang-leben.net

Entspannung Stressmanagement Massage



Kurse / Seminare Einzelstunden