



Die Progressive Muskelentspannung (PME) wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von dem Psychologen Edmund Jacobsen in Amerika entwickelt.

Neben dem Autogenen Training ist die PME eine der bekanntesten und erfolgreichsten Entspannungsmethoden.

Das Prinzip der PME ist leicht zu lernen. Nach Anleitung werden verschiedene Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt. Durch den Kontrast der Muskelspannung nehmen Sie die eintretende Entspannung deutlicher wahr, als die vorherige Anspannung.

Sie lernen, durch kurze und spezielle Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, Stress am Schreibtisch, im Stau oder im Alltag abzubauen.



Die Kurse finden in den Räumen der Kindertagesstätte „Pusteblume“ in Stadtlohn, sowie in der Naturheilpraxis „in der Mitte“ in Oeding statt.

Die genauen Termine und Kurskosten entnehmen Sie bitte meiner Webseite. Die Kurse sind Präventionskurse. Ihre Krankenkasse erstattet oder beteiligt sich an den Kosten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



Der Kurs Autogenes Training beinhaltet 8 Einheiten à 90 min.



Der Kurs Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen umfasst 8 Kurseinheiten à 60 min.



Der Kurs für entspannte Kinder umfasst 6 Einheiten à 60 min.



Entspannungskurse für Erwachsene und Kinder



Informationen
und
Kursangebote



Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode, sich selbst zu entspannen und zu erholen. Sie wirkt sich sowohl auf das vegetative Nervensystem als auch auf die Organe positiv aus.

Autogenes Training kann Ihnen ein Werkzeug sein, im Alltag Stress auszuschalten. Gemeinsam erarbeiten wir Ihre persönlichen Stressfaktoren und finden einen Weg, dieses Werkzeug anzuwenden.

Bereits mit ein wenig Übung werden Sie merken, dass Sie gelassen und zufrieden sind, Wohlbefinden und Entspannung empfinden.

Entkommen Sie dem Weg aus dem Stress. Tun Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit.



Kinder Entspannung

Entspannte Kinder können mit Ihren Ideen und Kräften wahre Berge versetzen.

Aber Kinder entspannen anders als Erwachsene. Ich biete Kindern ein farbenfrohes und unterhaltsames Entspannungskonzept. Sie werden auf spielerische Art an die Entspannung herangeführt. Und Sie bekommen durch das gemeinsame Training Hilfsmittel und Werkzeuge, die Ihnen helfen, im Alltag, in der Schule oder im Kindergarten ruhig und gelassen zu sein.






Bei Kindern ist die Zahl der psychosomatischen Erkrankungen deutlich angestiegen. Beugen Sie dem vor.

Kinderentspannung ist eine tolle Methode, diese Erkrankungen zu lindern und das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken.



Über mich



-  Examierte Krankenschwester
-  B-Lizenz Trainerin für Rehabilitationssport
Fachbereich Orthopädie
-  Entspannungstrainerin mit der Lizenz für
Autogenes Training Stufe 1 und 2
-  Entspannungstrainerin mit der Lizenz für
Progressive Muskelentspannung
-  Kursleiterin für Kinderentspannung

Aktuelle Termine finden Sie auf meiner Homepage:

Ellen Lutum
Jahnstr. 17
48703 Stadtlohn

Tel.: 02563/208996

Web: www.entspannungstrainer.com

Mail: info@entspannungstrainer.com