

Name: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Die Kursgebühr von 100 € überweise ich vorab unter Angabe des Namens, Kurses (PM oder AT) und Datum des Kursbeginns auf das Konto Thomas Zienteck, Nummer 1000 55 90 17 der Kreissparkasse Ludwigsburg (BLZ 604 500 50).

Mir ist bewusst, dass ich bis 7 Tage vor Kursbeginn ein 100% Rücktrittsrecht habe, andernfalls erhalte ich nur noch 50 % der Kursgebühr.

Sollte der Kurs aufgrund mangelnder Teilnehmerzahl abgesagt werden, behält sich die Leiterin vor, den Kurs entweder abzusagen oder zu verlegen.

Die Teilnahme am Kurs geschieht auf meine Verantwortung. Eine Haftung für Schäden, Verlust oder Unfällen an Personen oder Sachgegenständen kann durch die Kursleiterin nicht übernommen werden.

Ort, Datum, Unterschrift

Den Puls des eigenen Herzens fühlen.
Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen,
das ist es.

Christian Morgenstern

Kursleitung:

Kerstin Zienteck
Körper- und Bewegungstherapeutin
Kursleiterin für Entspannungsverfahren
mobil: 0175 / 46 16 660

Anmeldung:

Kerstin@Zienteck.de
oder

www.osteopathie-pleidelsheim.de

Veranstaltungsort:

Privatpraxis für Physiotherapie, Osteopathie
und Naturheilverfahren
Achalmstr. 32 in Pleidelsheim

Konto Thomas Zienteck KSK Ludwigsburg

Nummer: 1000 55 90 17 BLZ: 604 500 50

IBAN: DE92604500501000559017

BIC: SOLADES1LBG

Bitte Namen, Kurs und Datum des Kursbeginns angeben

Gemeinsam
für Ihre Gesundheit

**Entspannung lernen
mit**

**Progressiver
Muskelentspannung**

oder

Autogenem Training

Patienteninformation

Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobsen)

Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur werden ein tief greifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Entspannung erreicht.

Die Progressive Muskelrelaxation eignet sich daher besonders gut für die Einführung in die Entspannungsverfahren sowie zur Reduktion starker innerer Spannungszustände bei Ängsten, Schlafstörungen oder Schmerzen. Auch bei Verspannungen der Muskulatur ist die Methode der Progressiven Muskelentspannung auf Dauer ein geeignetes Mittel, um diese Verspannungen zu lösen.

PMR ist geeignet bei

- Rückenschmerzen
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Ohrgeräuschen
- Bluthochdruck
- Burnout
- Psychischen Beschwerden
(Unruhe, Gereiztheit, Depression u.a.)

Entspannung ist ein wesentlicher
Bestandteil von Kraft.

George Leonhard

Autogenes Training (Original nach Prof. Schultz)

Autogenes Training (AT) ist ein suggestives Entspannungsverfahren mit dem Ziel der Selbstentspannung durch Selbststeuerung. Im Kurs erlernen Sie, sich durch systematisch aufgebaute Übungen besser zu entspannen, sich besser konzentrieren und ergiebiger erholen zu können. Stück für Stück wird erfahrbar, wie Sie sich selbst in stressigen Alltagssituationen etwas Gutes tun oder in schwierigen Situationen Ruhe bewahren können. Das AT kann jeder erlernen, der bereit ist, täglich einige Minuten Zeit zu investieren.

Mit diesem schnell zu erlernenden Verfahren können Sie ihr Selbstbild sowie ihre Körperwahrnehmung nachhaltig verbessern. Diese Methode können Sie in den Alltag integrieren und tiefe Gelassenheit und Ruhe erreichen.

Es ist das bisher erfolgreichste Verfahren eigenverantwortlicher Entspannung.

AT ist geeignet bei

- Allergien und Hauterkrankungen
- Asthma, Herz- und Atembeschwerden
- Erschöpfung und psychosomatischen Symptomen
- Hohem Blutdruck
- Kalten Händen/Füßen und anderen Durchblutungsstörungen
- Konzentrationsstörungen, innerer Unruhe, Nervosität
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Magen- und Darmbeschwerden
- Muskelverspannungen & Schmerzzuständen
- Panikattacken, Prüfungsängsten
- Schwierigkeiten beim "Abschalten"

Anmeldung:

Ja, ich melde mich verbindlich an zu

○ PMR

Dauer: 10 x 60min

Kosten: 100€

Start:

○ AT

Dauer: 10 x 60min

Kosten: 100€

Start:

Veranstaltungsort:

**Privatpraxis für Physiotherapie,
Osteopathie und Naturheilverfahren,
Achalmstr. 32 in Pleidelsheim**

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit, warme Socken, eine Gymnastikmatte, eine Decke und Kissen nach Bedarf.

(Beide Kurse werden in der Regel von der gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst.)