

Wissenswertes über Entspannungsverfahren

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung ist ein spezielles Entspannungsverfahren, dessen Ziel eine Beruhigung von Körper und Geist, sowie eine verbesserte Selbstwahrnehmung ist

1 Gruppentermin wöchentlich à 25 Minuten

Atemtherapie

Verschiedene gezielte Atemübungen (Bauch-, Brustkorbatmung) führen zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung. Der dadurch entstehende Entspannungszustand führt zu einer Beruhigung von Körper und Seele gleichermaßen

1 Gruppentermin wöchentlich à 25 Minuten; Einzeltermine nach Vereinbarung

Yoga

Befreiung von der Last des Alltags durch, durch einen zertifizierten Therapeuten angeleitete, meditative Techniken mit Fokus auf geistiger Konzentration und leichten Körperübungen, die zu einer verbesserten körperlichen Gesundheit führen. Durch Beanspruchung der Muskulatur wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt

1 Gruppentermin wöchentlich à 80-90 Minuten

Therapeutisches Bogenschießen

Therapeutisches Bogenschießen ist ein indikatives, therapiebegleitendes Angebot, das Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht. Durch den bewussten Umgang mit Bogen und Pfeil wird den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben, über das Handeln einen Zugang zu ihren Gefühlen zu finden.

Im Mittelpunkt steht das Erkennen und Wahrnehmen von Körperprozessen, die sich während des Schießens abspielen: das Wechselspiel von Spannung und Entspannung, das bewusste Festhalten und Loslassen, die Balance des Körpers sowie eine achtsame, ruhige Atmung. Diese Erfahrungen fördern Selbstwahrnehmung, innere Ruhe und eine stärkere Verbindung zwischen Körper und Emotion.¹ Gruppentermin wöchentlich à 60 Minuten; Einzeltermine nach Vereinbarung