

www.inseltag.de
isabell@inseltag.de

Entspannungs-
techniken für
Erwachsene
und Kinder

zum Abbau von
Stress, Unruhe,
Konzentrationsstörungen,
Ängsten u.a.

Zeit für
Dich!

Isabell Krupp
Entspannungspädagogin und Erzieherin
Telefon 02632 494186

Zeit für Dich

Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet,
wird man sie anderswo vergeblich suchen.

F. La Rochefoucauld



Wir leben in einer hektischen, schnelllebigen Zeit. Uns wird jeden Tag viel abverlangt, auch unseren Kindern. Entspannungsübungen helfen, mit stressigen Situationen besser umzugehen. Zuerst sollte man immer versuchen, die Ursachen soweit wie möglich einzuschränken bzw. zu beseitigen. Ist hier keine Veränderung möglich, gilt es, einen Ausgleich zu finden. Dies kann durch das Erlernen einer Entspannungsmethode frühzeitig erreicht werden. Damit wird nicht nur Stress abgebaut, sondern auch das Gehirn sensibilisiert, um auf neu auftretenden Stress schneller reagieren zu können.

Die Anwendung von Entspannungsübungen ist nachweislich geeignet bei

- Panikattacken
- Unruhe
- Schlafstörungen
- Hyperaktivität
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Angststörungen
- Prüfungsangst

und vielem mehr.



Die Atem-Entspannung

Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen der Art der Atmung und unserem seelisch-körperlichen Wohlbefinden. Wenn wir Stress, Aufregung oder auch Angst verspüren, kommt es meist zu einer schnelleren, flachen Atmung – wir sind angespannt. Ein ruhiges, gleichmäßiges und langsames Atmen kann diese Anspannung lösen und uns dabei helfen, wieder zu Ruhe und Entspannung zu finden. Ruhe – Atmung wirkt entspannend und ist eine Form von tiefer Bauch – Atmung, die wieder Energie und Kraft gibt.

Hier stelle ich Ihnen einige meiner Methoden vor:

Das Autogene Training (AT)

AT ist eine Selbstentspannungsmethode. Wer diese beherrscht, ist in der Lage, in kürzester Zeit einen Zustand der Entspannung herzustellen. Gerade für stressgeplagte Menschen birgt diese Methode viele Vorteile: Sie ist leicht erlernbar, einfach, ohne jeden Aufwand anwendbar und kann quasi an jedem Ort und in fast jeder Situation angewendet werden.

Die Progressive Muskelentspannung (PME)

Mit Hilfe der PME können Sie sich über die Anspannung und Entspannung der Muskulatur in einen angenehmen Entspannungszustand bringen. Innere Spannungszustände wie Angst und Stress führen zu einer Anspannung der willkürlichen Muskulatur des Bewegungsapparates sowie der unwillkürlichen Muskulatur der inneren Organe. Das Herabsetzen der Muskelspannung beeinflusst positiv die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.

Meine Konzepte sind sowohl auf Erwachsene wie auch auf Kinder und Jugendliche abgestimmt.

Eine Übungseinheit dauert die Zeit, die Sie zum Entspannen benötigen, max. 60 Minuten und kostet 20,00 €.



Entspannungspädagogen

fühlen sich in verschiedenen Verfahren der Entspannung zuhause und können diese vermitteln. Sie sind darüber hinaus in der Lage, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben und Menschen zum inneren Weg zu begleiten. Im Vordergrund steht hierbei der ganzheitliche Umgang mit dem Thema Entspannung. Besonders bewährt haben sich hierbei das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung. Die Entspannungsmethoden sind wissenschaftlich anerkannt und schnell erlernbar.

Zu mir:

2002 absolvierte ich neben Beruf und Familie (verh., drei Kinder, ein Hund) meine Weiterbildung zur Entspannungspädagogin, erstellte meine eigenen Konzepte und gebe seitdem Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

