

Das **Autogene Training** wurde von J. Schultz entwickelt und nahm in seinem Leben eine herausragende Rolle ein. Gerade in unserer stressigen Zeit ist das Training ein Ruhepol, eine Möglichkeit zur Stressbewältigung, zur Entspannung und um wieder neu Kraft zu schöpfen, zur Entschleunigung des Alltags und um Ruhe zu finden! Lernen Sie sich selbst (= autogen) zu entspannen!

Weitere Möglichkeiten:

Einüben/Wiederfinden von Urvertrauen, Ruhe und Erholung, Harmonie in Körper, Geist und Seele, Leistungssteigerung durch Wegfall störender Affekte, Zunahme der Konzentrationsfähigkeit und der Merkfähigkeit, Herabsetzung der Schmerzempfindung, Innenschau

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder Muskelentspannung kurz PMR ist ein einfach zu erlernendes Verfahren, bei dem durch die willkürliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden kann. Es werden nacheinander verschiedene Muskeln in einer bestimmten Reihenfolge angespannt, kurz gehalten und wieder losgelassen, die Spannung wird gelöst. Die Konzentration des Übenden wird dabei auf das Wechselspiel der An- und Entspannung und den dabei empfundenen Gefühle und Zustände gelenkt.

Es wurden bei kontrollierten Studien positive Wirkungen z. B. bei: Schmerz, Schlafstörungen, Bluthochdruck und Angst usw. festgestellt.

Jin Shin Jyutsu®

LifeKinetik®

Entspannungspädagogin

(Seminarleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation)

Klangmassage zur Entspannung



Annette Singer

Sie möchten weitere Informationen?

.... dann sprechen Sie mich an. Ich freue mich.

Bitte beachten Sie, nur Sie können sich heilen. Ärzte und Heilpraktiker helfen Ihnen dabei. Energetische Heilmethoden sind kein Ersatz für einen Arztbesuch.

Arnikastr. 6, 85365 Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Tel. 08102 / 805 62 34 (Anrufbeantworter)

mobil: 0177 / 782 34 22

mailto: kontakt@kuenstlernische.de

www.kuenstlernische.de



Jin Shin Jyutsu ist eine ganzheitliche Therapieform, wie Akupunktur mit den Händen. Bei einer Behandlung oder auch in der Selbsthilfe werden bestimmte Körperzonen bewusst berührt und für eine Weile gehalten um unsere Selbstheilungskräfte anzuregen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Energieflüsse im Körper können in Schwung kommen, ins Gleichgewicht gebracht und unterstützt werden.

Jin Shin Jyutsu ist eine Möglichkeit auf eine einfache Art und Weise unser Leben (wieder) selbst in die Hand nehmen und die Verantwortung (wieder) zu übernehmen.

Klangschalenmassage

Klangschalen berühren uns ...

die Töne berühren unsere Seele, unser Innerstes

Mit den Tönen und Schwingungen der verschiedenen Klangschalen werden wir in unserem Innersten sanft berührt, können sich Verspannungen lösen und tiefe Entspannung entstehen. Jeder Mensch hat seinen eigenen Ton und seine eigene Entwicklung, die mit einer Klangschalenmassage unterstützt werden kann. Bei einer Behandlung werden verschiedene Klangschalen auf und um den angezogenen Körper gestellt um so ein klangvolles Schwingungsfeld entstehen zu lassen.



Das sanfte Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung für jedes Alter.

Life Kinetik ist eine neue lustige Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert – nach dem Prinzip: Es werden Bewegungen ausgeführt, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Das Prinzip des Konzeptes ist ebenso einfach wie komplex und bislang in seiner Trainingsform einzigartig. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Mit dem Life Kinetik Training wird das Gehirn ständig neu gefordert und herausgefordert. Dadurch entstehen neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn. Je mehr Verbindungen angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit. Die Übungen sind dabei so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt.

Life Kinetik ermöglicht es, durch seine einzigartige und komplexe Trainingsform, das Gehirn ein Leben lang vor neue Herausforderungen zu stellen. Life Kinetik ist damit die Schnittstelle zwischen sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Begleitend kommt noch ein Visual-Optometrie-Training zum Einsatz. Es gibt inzwischen zahlreiche auch wissenschaftliche Untersuchungen, die die Wirkungsweise von Life Kinetik belegen.

Die Life Kinetik-Formel:

Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung
= mehr Leistung

Unser Nutzen: Das Life Kinetik-Training regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und steigert das visuelle System.

