

## **Tiefen-Entspannung**

Tiefenentspannung ist der Gegenpol zu Stress (Anspannung, Zeitdruck, Prüfungsangst, Konflikte, etc.).

Es gibt unterschiedliche Methoden, mit denen wir gegen Stress aktiv werden können. Stress aktiviert den Flucht-Kampf-Mechanismus, der auch aktiviert bleibt, bis man ihn auflöst. Der Körper braucht so etwas wie ein Entwarnungssignal, um wieder entspannen zu können und nicht an Flucht oder Kampf zu denken.

Die Tiefenentspannung arbeitet mit dem Entspannungsimpuls, der bewusst gesetzt wird und mit den Muskelgesetzen, mit bewusster Anspannung und Entspannung.

Das Ziel ist, trotz Stress immer positiv zu sein und dadurch in gewisser Weise auch entspannt. Es gibt unterschiedliche Entspannungsverfahren:

Die klassische Yoga-Tiefenentspannung, Phantasiereisen, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation (PMR), Bodyscan, Yoga Nidra, etc.

Die Tiefenentspannung zeigt viele positive Auswirkungen sowohl auf körperlicher als auch auf energetischer, seelischer und geistiger Ebene.

Bei unserem Konzept der **Kleingruppe** mit 3-4 Teilnehmern kannst Du Dich vertrauensvoll in einem kleinen, sicheren Kreis für Deine Entspannung öffnen.

In Block 1 lernst Du die **Methode der progressiven Muskelrelaxation**, in Block 2 „**Yoga Nidra**“ (**Der Schlaf des Yogi**) kennen.

**Block 1** Freitag, 24.01.2020 13:00 – 13:30 Uhr

**Block 2** Freitag, 13.03.2020 13:00 – 13:30 Uhr

Kursleitung: Andrea, Vinyasa Yoga Lehrerin  
Lehrerin für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation