



Geführte Entspannung zum Tagesende

Stress im Alltag, Überforderung, geistige und körperliche Erschöpfung sowie enormer Leistungsdruck sind heutzutage an der Tagesordnung.

Deshalb ist es um so wichtiger, aktiv Zeit für sich selbst einzuplanen und diese auch einzuhalten. Entspannungstraining wird gezielt angewendet, um Spannungen zu lösen und somit Entspannung zu trainieren. Durch Wiederholungen werden Sie merken, dass es Ihnen mit der Zeit immer leichter fällt, sich in stressigen Situationen zu entspannen.

Mit verschiedenen Techniken möchte ich Sie auf Ihrem Weg zur wohlverdienten Erholung begleiten.

Sie kommen in Kontakt mit sich selbst, Ihrem Körper und Ihrer Umgebung.

„Ich spüre mich selbst, Ich nehme bewusst wahr, Ich lebe!“

Gruppenleitung: Dagmar Vadovicova, MSc. (Klinische Psychologin)

Veranstaltungsort: Wienerstraße 100, 3425 Langenleobarn (Praxis: Agnes Pfaffl, MSc. – Physiotherapie)

Kosten: 15€ pro Einheit und Person (1 Einheit à 50 Minuten)

Termine für August bis Dezember 2024, dienstags 18:30-19:20

Monat	Datum	Entspannungstechnik
August	27.08.2024	Progressive Muskelentspannung
September	24.09.2024	Fantasiereise
Oktober	29.10.2024	Body-Scan
November	26.11.2024	Fantasiereise
Dezember	17.12.2024	Progressive Muskelentspannung

Anmeldung: per E-Mail (office@dagmar-v-psychologie.at)

Teilnehmer*Innenanzahl: mind. 4 Personen – max.10 Personen

Mitzubringen: Turnmatte (ev. Polster und Decke), Wasser, bequeme Kleidung

Information: Alle Entspannungstechniken werden von mir mündlich angeleitet

Progressive Muskelentspannung

Bei der progressiven Muskelentspannung werden Schritt für Schritt einzelne Muskelgruppen angespannt und wieder lockergelassen. Tägliche Belastungen und Stress aktivieren den Sympathikus unseres vegetativen Nervensystems, wodurch eine Anspannung der Muskeln entsteht. Durch bewusste An- und Entspannung der Muskelgruppen kommt es zu einer Aktivierung des Parasympathikus, welcher auch als Ruhe- oder Erholungsnerv bezeichnet wird. Der bewusste Wechsel zwischen An- und Entspannung lässt den Herzschlag und die Atmung ruhiger werden und führt schon nach kurzer Zeit zu einem angenehmen Gefühl innerer Ausgeglichenheit.

Fantasiereise

Das Entspannungsverfahren der Fantasiereise ermöglicht die gleichzeitige Beruhigung von Körper und Geist. Ihre Gedanken und Sinne werden durch die erzählte Geschichte stimuliert und die Erzeugung innerer, angenehmer Bilder wird angeregt. Die Fantasiereise eignet sich besonders zur Stressprävention und zeigt auch einen positiven Effekt bei Ängsten, Konzentrations- und Schlafproblematiken.

Body-Scan

Beim Body-Scan handelt es sich um eine Achtsamkeitsübung, welche sich dem gesamten Körper widmet. Es ist eine gedankliche Reise durch den eigenen Körper, welche die Beziehung zwischen Körper und Geist intensiviert. Das gedankliche Abtasten und Erforschen des eigenen Körpers von Kopf bis Fuß führt zu einer Stressreduktion und einer tiefen Entspannung. Die einzelnen Muskelgruppen werden bewusst wahrgenommen und unterstützen die Bewältigung von Ängsten, Verspannungen, Stress und Schmerzen.



+43 677/61461510 | office@dagmar-v-psychologie.at | www.dagmar-v-psychologie.at