



Auf einen Blick – Therapieangebot erklärt!

Entspannungstherapie



Therapieangebot

1. Progressive Muskelentspannung
2. Yoga
3. Pilates
4. Qi Gong
5. Atemtherapie
6. Biofeedback



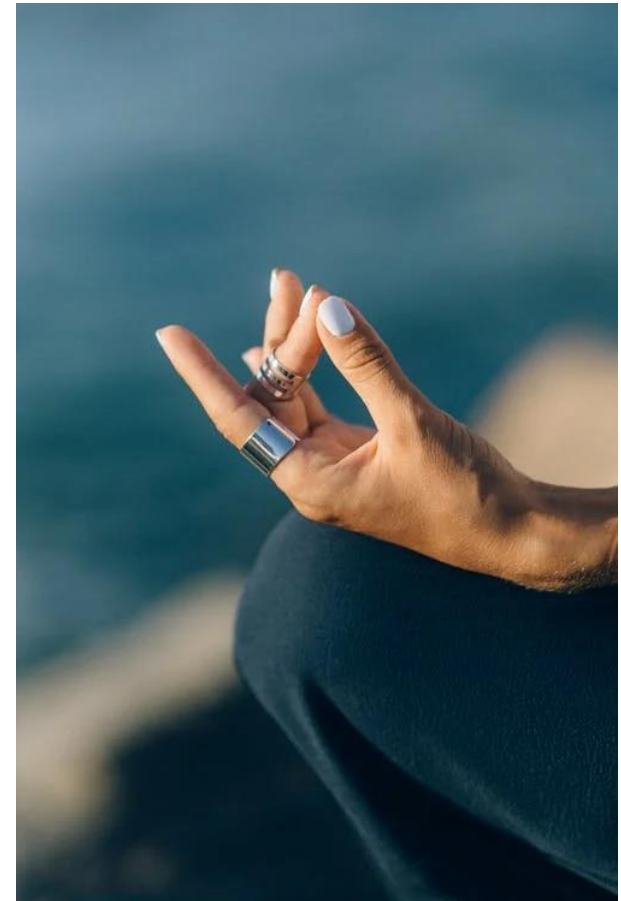
www.pexels.com

1. Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung wird als Gruppentherapie angeboten. Sie erlernen und trainieren in diesen Gruppensitzungen verschiedene Übungen zur Wahrnehmung von muskulärer Anspannung und Entspannung nach dem Programm von Doktor Jacobson. Diese Therapieeinheit findet ausschließlich im Sitzen statt.

Ziele:

Diese Therapie dient der muskulären und psychischen Relaxation. Sie wirkt blutdruck-, puls, und stresssenkend. Sie trägt zu einer besseren Körperwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und einem besseren Schlafverhalten bei. Körperliche Schmerzen werden ebenfalls gelindert.



www.pexels.com

2. Yoga

Yoga gilt als eines der ältesten und bewährtesten Methoden, Körper und Geist zu vereinen. Sie entwickeln während der Yoga-Sitzungen Methoden um Stress und Anspannungen abzubauen. Durch unterschiedliche Übungen trainieren Sie Ihren Körper ganzheitlich mit Anspannungs- und Entspannungsübungen. Durch Atemübungen und Meditation ergänzt, bringen Sie Ihren Körper und Seele ins Gleichgewicht.

Ziele:

Diese Therapie dient der muskulären und psychischen Entspannung. Sie trägt zu einer besseren Körperwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und einem besseren Schlafverhalten bei. Durch Yoga erreichen Sie eine Vereinigung von Körper und Geist.



www.pexels.com

3. Pilates

Beim Pilates erhalten Sie ein ganzheitliches Körpertraining in Form einer Gruppentherapie. Bei dieser Art des Körpertrainings geht es darum, die tiefliegende, kleine und meist schwächeren Muskelgruppen anzusprechen. Diese Muskelgruppe sorgt für eine korrekte und gesunde Körperhaltung. Gleichzeitig entspannen Sie durch gezieltes Atemtraining Ihren Körper.

Ziele:

Beim Pilates mobilisieren, stabilisieren und kräftigen sie Ihren gesamten Körper. Sie trainieren besonders Ihren Beckenboden, steigern Ihre Ausdauer und Ihr eigenes Körpergefühl. Zudem ist Pilates eine besondere Art der Atemwahrnehmung und des Atemtrainings.

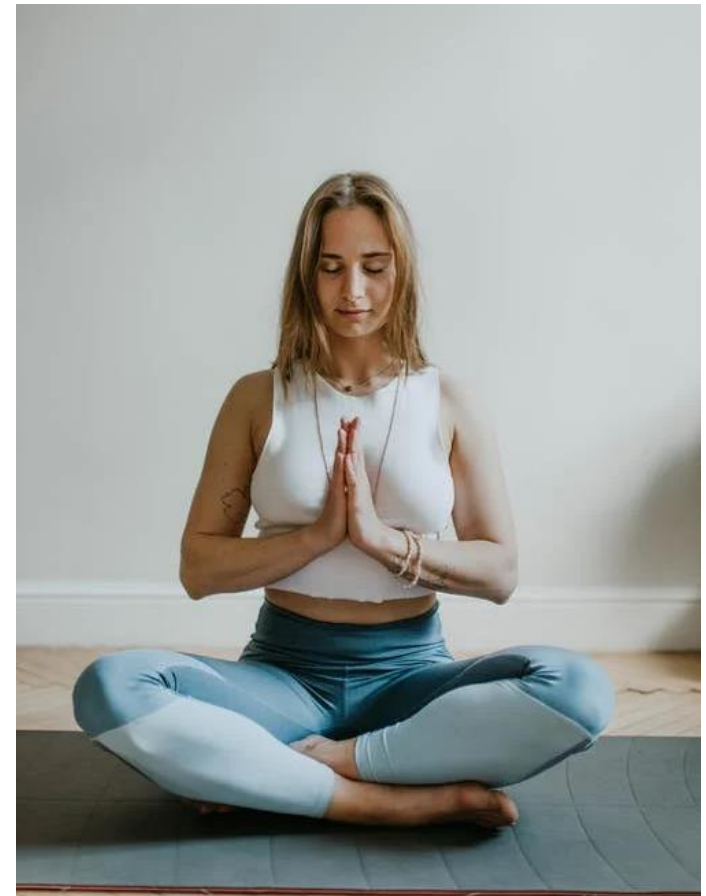


4. Qi Gong

Beim Qi Gong erlernen Sie zusammen mit anderen RehabilitandInnen in einer Gruppensitzung langsame und ruhige Bewegungsabläufe, die der Harmonisierung des inneren Gleichgewichts dienen. Gleichzeitig fördern diese Bewegungsabläufe den „Qi Fluss“ nach traditionell chinesischer Medizin. Das Qi Gong wird anhand des Programms „Die 8 Brokate“ durchgeführt.

Ziele:

Beim Qi Gong geht es um die Wiederherstellung Ihres seelischen Gleichgewichts durch die Förderung der körperlichen Selbstwahrnehmung und Stärkung des Selbstwertgefühls sowie der Verbesserung der körperlichen Beschwerden.



www.pexels.com

5. Atemtherapie

Die Atemtherapie ist eine Gruppenanwendung bei der die Wahrnehmung der eigenen Atmung im Mittelpunkt steht. Sie lernen Ihren Atem bewusst wahrzunehmen und Ihre Atmung bewusst als Entspannungsinstrument anzuwenden. Die Atemübungen trainieren Sie sowohl liegend als auch sitzend.

Ziele:

Durch die Atemtherapie verbessern Sie Ihre Atmung, Ihr Atemvolumen, Ihre Lungenfunktion und verhindern Fehlataemungen. Die Therapie wirkt blutdruck- und pulssenkend. Sie lernen Ihren Körper stärker wahrzunehmen und Stress zu reduzieren, wodurch Ihr Schlaf sich verbessert.



www.pexels.com

6. Biofeedback

Biofeedback ist ein bekanntes Verfahren in der Verhaltensmedizin, bei dem mit Hilfe von Mess-Sonden körperliche Prozesse, die nicht oder nur ungenau wahrgenommen werden, visuell rückgemeldet und damit bewusst wahrnehmbar werden. Biofeedback stellt gewissermaßen eine technisch ermöglichte Erweiterung unserer Sinnesorgane dar.

Ziele:

Sie entwickeln und erlernen eine Strategie, wie Sie sich sowohl mental als auch körperlich besser entspannen können. Die erlernte Entspannungstechniken können Sie auch außerhalb der Biofeedback-Sitzungen trainieren und anwenden.

