

ENTSPANNUNGS

TRAINING



rosemarie schob

ENTSPANNT UND GELASSEN GESUND



ANMELDUNG BEI  
Rosemarie Schob

📍 Walddorfer Straße 7/2  
72141 Walddorfhäslach

☎ 07127 925792 + 017621209130

✉ info@entspannt-gelassen-gesund.de

🌐 www.entspannt-gelassen-gesund.de



## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

### Ihr Einstieg ins Entspannungstraining

- Sind Sie angespannt, verspannt und gestresst?
- Haben Sie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen?
- Leiden Sie unter Schlafstörungen und die Gedankenkreisel lassen Sie nicht zur Ruhe kommen?

Dann erlauben Sie sich mit „Anspannen“ zu „Entspannen“. Erlernen Sie mit mir Schritt für Schritt die Progressive Muskelentspannung.

Progressive Muskelentspannung heißt wörtlich „fortschreitende Entspannung“. Verschiedene Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und wieder entspannt.

#### KURSANGEBOTE

10 Kurstage je 60 Minuten  
1 Kurstag pro Woche

Montags 10-11 Uhr und 19-20 Uhr  
oder nach Vereinbarung



## Autogenes Training nach Prof. J.H. Schultz

### Die konzentrierte Selbstentspannung

- Sie sind im „Teufelskreis“ innerer Unruhe und Verspannungen?
- Sie haben Schlafstörungen, Konzentrationsmängel und Ihre Leistungsfähigkeit lässt nach?
- Sie sind gefrustet, missmutig und antriebslos?

Gönnen Sie sich Autogenes Training, um achtsam mit sich zu sein. Autogenes Training heißt „im Selbst entstehende Entspannung“.

Sie lernen, mit passiver Konzentration auf die Muskeln, den Kreislauf und das Nervensystem entspannenden Einfluss zu nehmen.

#### KURSANGEBOTE

10 Tage je 60 Minuten  
1 Kurstag pro Woche

Dienstags 10-11 Uhr und 19-20 Uhr  
oder nach Vereinbarung