

**Donnerstag, 30.11.2017 von 15.00 -16.30 Uhr**

Mehrgenerationenhaus in Wackersdorf, Hauptstrasse 15

## Sie sind 65 + und wollen entspannt und gelassen älter werden?

Einführung in wissenschaftlich anerkannte systematische Entspannungsverfahren in Theorie und vor allem Praxis: Einfach mal selbst erleben und genießen!

Während sich die **Progressive Muskelentspannung** durch den aktiven Wechsel zwischen Anspannung und anschließender Entspannung von Muskelgruppen bestens zum Einstieg in systematische Entspannungsverfahren eignet,

wird beim **Autogenen Training** mit Hilfe von inneren Bildern und entsprechenden Formulierungen die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Entspannungsempfindungen gelenkt.

**Yoga Nidra®** gilt als die Perle der Tiefentspannung für Körper, Seele und Geist und kommt dazu ganz ohne Bewegung aus. Nicht nur Muskelverspannungen, sondern auch zugrunde liegende emotionale und mentale Spannungen lassen sich ausgleichen.

Bei regelmäßigem Training kann es durch effizientere und zusätzliche Erholungsphasen zu vielfältigen **positiven Wirkungen** kommen, wie z.B.

- Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit, Kraft und Belastbarkeit,
- Konzentrations- und Merkfähigkeit, Motivation und Ausdauer sowie
- Stärkung von Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Gelassenheit, Lebensfreude

Achtung Selbstverantwortung: Auch wenn sich psychosomatische Störungen (wie Herz-Kreislaufbeschwerden, Magen-Darm-Probleme), Schmerzen, Schlaflosigkeit, Sucht und belastende Emotionen (wie Ängste, Gereiztheit ...) mildern lassen, ist das Training kein Ersatz für psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung!

**TIPP: Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach Präventionsangeboten und Zuschüssen zu Kursen, wie z.B. zu Stressbewältigung / Entspannung, Bewegung, Ernährung, Suchtmittelkonsum, bzw. zum Reha-Sport!**

**Gesundheitsamt Schwandorf - Gesundheitsförderung und Prävention**

Susanne Frisch, Dipl. Sozialpäd(FH), Entspannungs- & Stressmanagement-Trainerin

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Unterlage, Decke, eventuell kleines Kissen