



## **Herzlich Willkommen auf Pellworm**

Möchten sie Ihren Urlaub dazu nutzen, Entspannungstechniken zu erlernen, die es Ihnen ermöglichen, sich auch in Ihrem Alltag kleine Entspannungsinseln zu gönnen?

Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Grundzüge der Meditation, Achtsamkeitstraining und verschiedene Übungsreihen des QiGong können Sie so erlernen, dass Sie es einfach zu Hause anwenden können.

Möglich wird dies durch Einzel- oder Paarschulungen, die intensiver gestaltet werden können als Kurse oder Seminare mit vielen Teilnehmenden, ein ausführliches Handout und die Möglichkeit, mich auch nach ihrem Urlaub noch telefonisch oder per Mail erreichen zu können, sollten doch noch Fragen auftauchen.

Die Fähigkeit zur Entspannung ist uns von Natur aus mitgegeben. Das harmonische Gleichgewicht zwischen Entspannung und Anspannung wird nur leider manchmal gestört. Entspannungstechniken dienen der Bewältigung von Stress und den daraus resultierenden physischen wie psychischen Problemen, ebenso der Persönlichkeitsentwicklung und ganz einfach auch „nur“ dem persönlichen Wohlbefinden.

**Autogenes Training** ist wie Meditation eine sehr stille Art der Entspannung und nachweislich wirkungsvoll.

Eine etwas aktivere Form der Entspannung ist **PMR nach Jacobson**. Durch den steten Wechsel von Anspannung und Entspannung kommen Sie zur Ruhe. Für Tinnituspatienten ist dies meist ansprechender als die stillen Entspannungstechniken.

Sind Sie der Meinung, **Meditation** sei etwas Abgehobenes, bei dem man nichts tue? Ganz und gar nicht. Sie ist sehr bodenständig und hilft Ihnen sich zu erden, mit positiven Auswirkungen auf Organismus und Psyche.

Das **Achtsamkeitstraining** bringt Sie dazu, wieder bewusster zu leben, weniger auf Autopilot. Es soll Ihnen den Unterschied deutlich machen zwischen Funktionieren und Leben.

**QiGong** ist eine Heil- und Kampfkunst, sie dient der Gesunderhaltung des Körpers, hält ihn beweglich und geschmeidig, steigert die Konzentration und entspannt oder belebt. Erlernen Sie die „6 Harmonien“ (harmonisierende und reinigende Wirkung) oder die „18 Übungen für Anfänger“ (ein toller Einstieg), die „8 Brokate“ (rückenstärkend, wird in vielen Reha-Kliniken angeboten) oder die „10 Organübungen“ auch Hormon-QiGong genannt (vitalisierend).

Eine **Klangschalenmassage** können Sie hier nicht erlernen, aber genießen. Das ist eine ganz besondere Form der Massage. Die Schalen werden auf Ihren bekleideten Körper gelegt und angeschlagen. Sie spüren sanfte Schwingungen durch Ihren Körper gleiten und hören einen vollen und beruhigenden Klang. Diese Anwendung ist für Tinnituspatienten besonders geeignet. Eine Behandlung dauert ca. 45 Minuten.

