

Name

Vorname

Straße

PLZ Wohnort

eMail, Telefon

Bitte frankieren

Lutz Ropte
Helmestraße 18
99734 Nordhausen

Entspannungspädagoge BTB
Diplom-Ingenieur Lutz Ropte
Helmestraße 18
99734 Nordhausen

Telefon : 03631 60 4446
Telefax : 03631 60 4445

eMail
info@entspannung-lernen.com
Internet
www.entspannung-lernen.com

Steuer-Nr: 159 / 263 / 03365
Kleinunternehmen (§ 19 UStG)



Mitglied der Deutschen Gesellschaft für
Gesundheit und Prävention e.V. (DGGP)

Wegbeschreibung



Sie finden uns hier
Richtung Sundhausen

Titelbild:
© Benicce – Fotolia.com



Entspannung vom Alltag

Weniger Stress und mehr innere Ruhe durch

**Autogenes Training
und
progressive Muskelrelaxation.**

Geübt entspannen - Kurse für Autogenes
Training nach Professor J.H. Schultz und
Kurse für progressive Muskelrelaxation
(PMR) nach dem Arzt Edmund Jacobson.

Entspannungspädagoge BTB
Diplom-Ingenieur Lutz Ropte

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein anerkanntes, suggestives Entspannungsverfahren und wurde von Professor J. H. Schultz entwickelt.

Die Idee des Autogenen Trainings ist es, Ihnen alltagstaugliche Übungen für zuhause an die Hand zu geben.

Die Übungen ermöglichen es Ihnen **sich selbst** in einen Entspannungszustand zu versetzen.

Durch bewusste Konzentration auf den eigenen Körper wird Einfluss auf das vegetative Nervensystem genommen, um so einen Zustand tiefer Entspannung und Ruhe selbständig (**autogen**) herbeizuführen.

Das Autogene Training eignet sich als einfache und in kurzer Zeit erlernbare Entspannungsmethode hervorragend. Schöpfen Sie aus dieser wunderbaren Quelle tiefe Ruhe und neue Kraft.

Im Verlauf dieses 8 - wöchigen Kurses lernen Sie schrittweise die 7 Grundübungen des Autogenen Trainings selbständig anzuwenden.

Nach dem Verinnerlichen des Autogenen Trainings kann dieses jederzeit und an jedem Ort angewendet werden.

Entspannen will gelernt sein - geübt entspannen - probieren Sie es aus!

Autogenes Training

kann vielfältige positive Auswirkungen haben:

- * bessere Stressbewältigung
- * Tiefe Ruhe und Gelassenheit
- * Steigerung des Wohlbefindens
- * Verbesserung der Körperwahrnehmung
- * mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude
- * mehr Eigenverantwortung für Ihre Gesundheit

kann Hilfe bieten bei:

- * Psychosomatischen Beschwerden
- * Spannungskopfschmerzen
- * Rückenschmerzen
- * Schlafstörungen
- * Neurodermitis
- * Prüfungsängsten
- * Beschwerden im Magen-Darm-Trakt

Was gibt es noch?

- * **qualifizierte Hypnose**
- * **Raucherentwöhnung**
- * **Gewichtsreduktion**
- * **Entspannungshypnose**
- * **Einzelkurse**
- * **Kurse für progressive Muskelrelaxation**
- * **Tibetanische Klopfmassage**
- * **Coaching**
- * **Psychologische Beratung**

Infos unter:

www.hypnose-praxis-nordhausen.de
& www.entspannung-lernen.com

Anmeldung

über die
Kreisvolkshochschule Nordhausen
Telefon **03631 60910**
Telefax **03631 902223**
Email **post@vhs-nordhausen.de**

Grundkurs Autogenes Training

Kursbeginn und weitere Termine:
unter **www.vhs-nordhausen.de**

Wo:

Kreisvolkshochschule Nordhausen
Grimmelallee 60 / Raum 32
99734 Nordhausen

Kosten:

32 € inkl. ausführlichem Begleitmaterial

Leitung:

Lutz Ropte, Entspannungspädagoge

Mitzubringen:

dicke Socken, Getränke, Übungsmatte

Bitte Ihre Adresse auf der Vorderseite eintragen und die unterschriebene Anmeldung per Fax oder Post an mich senden. Sie erhalten dann umgehend eine Anmeldebestätigung. Vielen Dank.

Die Kurse sind kein Ersatz für medizinische Behandlungen. Bei gesundheitlichen Beschwerden, sowie derzeit laufenden ärztlichen oder therapeutischen Behandlungen, bitten wir Sie vor Kursbeginn Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt zu halten.

www.hypnose-praxis-nordhausen.de
& www.entspannung-lernen.com