

Umfang und Dauer

Der Kurs umfasst mindestens 8 Einheiten á 45 Minuten. Er findet in der Regel wöchentlich statt.

fit und entspannt bleiben - so funktioniert's

In Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen übernehmen wir die Finanzierung, damit Ihre Initiative nicht an hohen Kursgebühren scheitert. Machen Sie den ersten Schritt!

Melden sich für einen Kurs an und bringen Sie dazu bitte Ihre Krankenkassenkarte mit.

Die Kurse werden von qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern durchgeführt und sind so konzipiert, dass Jede/r teilnehmen kann, auch Ungeübte. Das Trainieren in einer angenehmen Gruppenatmosphäre und Spaß stehen in allen Kursen im Mittelpunkt. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm! Die Kursleitung steht Ihnen für Beratungsgespräche zu Ihren Gesundheitsfragen zur Verfügung.

Ort und Zeit

Nach Absprache.

Anmeldung

Schriftlich auf dem beiliegenden Anmeldeformular.

kostenfrei *

Gesundheitsförderung für sozial benachteiligte Menschen in Westfalen. Kurse in
**Autogenem Training (AT) &
Progressiver Muskel-
entspannung (PMR)**

nach §20 Absatz 1 Sozialgesetzbuch V

Kooperationspartner
der Evangelischen
Fachhochschule RWL



Mitglied in den Diakonischen
Werken der Evangelischen Kirchen
Rheinland und Westfalen



Kooperationspartner
des Behinderten-
Sportverbandes NRW



Blaues Kreuz Diakonieverein e.V.
mildtätig anerkannt

Geschäftsstelle

Gustav-Vorsteher-Str. 6
58300 Wetter

Vereinssitz

Deierter Weg 12
58769 Nachrodt-
Wiblingwerde

Telefon 02335 / 6844128
Mobil 0171 / 4912781
Fax 02335 / 6844129
Web www.bk-dv.de
Mail info@bk-dv.de

Bankleitzahl 440 501 99
Kontonummer 381 010 945
Steuernummer 302 5970 0579
Amtsgericht Altena VR 658

* kostenfreies Angebot für alle Menschen die
Anspruch auf ALG I oder II, oder Sozialhilfeleistung
oder Grundsicherung haben

Autogenes Training (AT)

Dieser Kurs soll die Teilnehmenden befähigen, mit Hilfe des Autogenen Trainings aktiv an den eigenen Heilungsprozessen mitzuwirken. Das Autogene Training bietet dazu eine einfache Möglichkeit, mit bewusst herbeigeführter Entspannung des Körpers und der Psyche, bestehende Anspannungs- und Erregungszustände zu reduzieren. Schlafstörungen, Unruhe und psychosomatische Beschwerden können mit dieser Methode abgebaut und das Wohlbefinden gesteigert werden.

Autogenes Training (AT) entspricht den individuellen Maßnahmen der Prävention nach §20 Absatz 1 Sozialgesetzbuch V

Die möglichen Einsatzbereiche des AT

- + Herz-, Kreislaufbeschwerden wie z.B. Bluthochdruck
- + Gefäßtraining bei Durchblutungsstörungen
- + Verschiedene Stresssymptomatiken
- + Neurodermitis
- + Kontaktprobleme
- + Durchsetzungsvermögen
- + Prüfungsstress, Lernängste
- + Magen- Darmbeschwerden
- + Schlafstörungen, Unruhe
- + Konzentration, Versagensängste
- + Steigerung sportlicher Leistungen durch mentales Training
- + Liebe und Sexualität

AT - ein aktiver Weg zur Selbstheilung

Der Mediziner Professor J.H. Schultz, welcher unter anderem als Nervenarzt an einer Klinik in Berlin arbeitete, entwickelte das Autogene Training bereits in den Zwanziger Jahren. Mit der Anwendung des Autogenen Trainings und den dabei zu beobachtenden Erfolgen wurde schon früh deutlich, dass es nicht der Arzt allein ist, der Heilung bewirkt. So wurde im wissenschaftlichen Rahmen erstmals dem aktiven Beitrag des Patienten an seiner eigenen Heilung größere Aufmerksamkeit geschenkt.

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Eine wirksame Methode bei

- + Verspannungen
- + Schmerzen
- + Schlafstörungen

Progressive Entspannung (Relaxation) ist eine bewährte Methode zur Entspannung und Stressbewältigung. Sie ist körperbezogen, leicht erlernbar und kann in jedem Alter durchgeführt werden.

Progressive Muskelentspannung (PMR) entspricht den individuellen Maßnahmen der Prävention nach §20 Absatz 1 Sozialgesetzbuch V

Für wen ist das Erlernen der Progressiven Muskelentspannung sinnvoll?

- + Für jede / jeden zur allgemeinen Gesundheitsprophylaxe
- + Bei innerer Anspannung, Nervosität und Erschöpfung
- + Bei Ängsten und Verspannungen
- + Bei stressbedingten körperlichen Beschwerden wie z.B. Rückenbeschwerden
- + Bei Spannungskopfschmerzen und Migräne
- + Bei anderen chronischen Schmerzen
- + Bei Schlafschwierigkeiten
- + Unterstützend während der Reduktion von Schmerzmitteln und Tranquilizern
- + Als Alternative zum „Entspannungsmittel Alkohol“

Die Vorgehensweise ist ganz einfach! Sie müssen nicht sportlich sein. Einzelne Muskelgruppen werden unter Anleitung kurz angespannt, die Spannung einige Sekunden gehalten und dann mit dem Ausatmen wieder gelöst. Dies kann im Sitzen oder Liegen erfolgen.

Bei dieser Form von Entspannung bleiben Sie aktiv und behalten die Kontrolle.

Sie haben noch Fragen?

Unser therapeutischer Leiter Jochen Beutler informiert sie gerne und beantwortet Ihre Fragen!

Rufen Sie an: 0171 / 4912781 oder schauen Sie im Web unter www.bk-dv.de. Dort finden Sie auch eine Liste mit den Namen unserer Kursleiterinnen und Kursleiter.