

## ENTSPANNUNGSTRAINING

Ein guter Wochenstart beginnt mit der nötigen Ruhe und Entspannung um die Kraft für die Herausforderungen der Woche sammeln zu können. So können wir mit Lebendigkeit und Gelassenheit den Berufs- und Studienalltag beginnen ohne die Schwere des Montag Morgens.

Wir stellen uns in diesem Kurs Fragen zur allgemeinen Spannungsregulierung im Ruhezustand für das Alltagsleben.

- Wie nehmen wir Spannungen und damit verbunden Stress wahr?
- Wann ist Spannung notwendig und wovor schützt sie uns vielleicht auch?
- Wann darf ich Spannung abgeben, weil ich sie nicht mehr brauche?

Mit Hilfe von Angeboten aus der Atempädagogik, Feldenkrais® und der Jacoby-Gindler Arbeit versuchen wir uns einen flexiblen Spannungsbereich zu erarbeiten. In diesem Spannungsbereich werden sowohl Ruhe und Erholung als auch Herausforderungen und Spitzenleistungen anstrengungsfrei möglich. Jede\_r kann die ihr/ihm eigene, optimale und für die jeweilige Situation angemessene Spannung selbstständig finden. Dadurch lernen wir mit Hilfe einfacher „Werkzeuge“ einen angenehmen und stressfreien Alltag für uns selbst zu gestalten.

### **Atempädagogik:**

Ist eine Sanfte Methode über Bewegungen, Spannungshaltungen, Druckpunkte und Stimme die uns die freie, vitale und schlussendliche persönliche Atmung wiederentdecken lässt. Atemmuster können sich lösen, Fehlhaltungen verbessert, die Stimme entfaltet und allgemeines Wohlbefinden erreicht werden.

### **Feldenkrais®:**

Ist eine vom Physiker Mosché Feldenkrais entwickelte Methode, die ein leichtes, unbeschwertes Lernen anhand der Funktion von Bewegung im Schwerkraftfeld ermöglicht. Verschiedene differenzierte Bewegungsangebote ermöglichen einem den eigenen Körper wieder in seiner Gesamtheit und Verbundenheit mit Psyche und Geist wahrzunehmen.

### **Jacoby-Gindler-Arbeit:**

Hier geht es um die Bedingungen gelingender Entfaltung menschlicher Potentiale anhand von zweckmäßigen Fragestellungen. Begabung ist nicht eine Frage der Herkunft und Erbschaft sondern eine Frage der Herangehensweise.