

> **Edwin Drexel**

Psychotherapie und Supervision
Systemische Organisationsberatung
und Coaching

Entspannungswerkstatt

Orientierung, Anleitung und Übung zu einer personenzentrierten Entspannungspraxis

Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung, Autogenes Training, Meditation, Focusing, Achtsamkeit, Berührungs- und Massagetechniken, körperorientierte Psychotherapie, Biofeedback und zahlreiche andere Verfahren ...

... signalisieren uns in stetig anwachsender Informationsflut - neben vielen anderen guten Wirkungen - Ausgleich und Entspannung.

Trotz des reichhaltigen Angebots gelingt es vielfach offensichtlich nicht, den richtigen Weg und den passenden Zugang zu regelmäßigem Ausgleich und Entspannung zu finden, gerade dann nicht, wenn wir ihn am nötigsten brauchen würden. Wir flüchten uns in neue Aktivitäten oder Ersatzhandlungen, beruhigen uns mit Medikamenten oder betäuben uns mit Genuss- oder Suchtmitteln. Durchbeißen, Durchhalten und Dauerstress ist das Ergebnis, und es droht eine ganze Reihe von Symptomen und Krankheiten im Windschatten endloser Aktivität. Das liegt einerseits daran, dass wir gar nicht mehr wissen und spüren, wie sich tiefe Entspannung anfühlt, dass wir vielleicht die passende Methode und Technik noch nicht gefunden haben, oder daran, dass uns das entscheidende methodenunabhängige praktische Wissen zur Einleitung einer tieferen Entspannung fehlt.

Der Kurs bietet Orientierung, Information und eine methodenübergreifende bzw. -unabhängige Theorie und Praxis zur Entspannung. Er ist als wertvolles Instrument zu einer effizienten Psychohygiene gedacht, bietet Hilfe bei Stresssymptomen, Dauerbelastung und Erschöpfung, ist jedoch keine Heilbehandlung und ersetzt keine erforderliche medizinische, physiologische oder andere Therapie...

7 Kursabende á 2 UE