

## Die Fantasiereise

Durch eine entspannte Körperposition, meine Zuwendung als Sprecherin sowie die Hinwendung auf die als angenehm erlebten Bilder in Ihrer eigenen Fantasie gelangen Sie in einen tiefen Ruhe- und Erholungszustand. Körper und Seele dürfen sich dabei entspannen.

### Kursleitung:

Susanne Geist-Bischoff  
Physiotherapeutin  
Entspannungspädagogin  
Spirituelle Lebensberaterin

Telefon 0721 / 9201736  
s.geist-bischoff@gmx.de

# ENTSPANNUNGS- KURS

Progressive  
Muskelentspannung nach  
Dr. Jacobson mit  
Fantasiereise



„Spüre Dich selbst, finde  
Ruhe und Ausgeglichenheit“

# Stressbewältigung durch Progressive Muskelentspannung (PM)

Stress ist ein Phänomen unserer Zeit. Wie können wir besser damit umgehen?

PM ist bekannt als eine der heilsamsten und wirkungsvollsten Methoden, um negativen Stress abzubauen, Entspannung zu finden und dadurch gelassener durch den Alltag zu gehen.

Durch aktive An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen kommt es zu einer tiefen körperlichen und geistig-seelischen Entspannung.



PM kann eingesetzt werden bei:

- Stressbedingten Symptomen wie: Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Kiefergelenksproblemen, Herz-/Kreislaufbeschwerden, Tinnitus, etc.
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Verminderter psychischer Leistungsfähigkeit
- Ängsten
- Verschiedensten Schmerzzuständen

PM ist leicht erlernbar und im Alltag vielseitig anzuwenden.

Bereits nach wenigen Übungseinheiten können Sie die PM selbstständig durchführen.