

## Veranstaltungsort

Gesundheitszentrum



Gewerbestr. 7  
21391 Reppenstedt  
Telefon: 04131/67 10 67

Fortlaufende Kurse:

Autogenes Training  
mittwochs  
18:00 – 19:00 Uhr

Entspannung  
freitags  
18:00 – 19:00 Uhr

## Anmeldung und Fragen

Gabriele Kothe  
Telefon: 04131/6 47 01  
E-Mail: Gabriele.Kothe@t-online.de



### Kursleitung:

#### Gabriele Kothe

zertifizierte Entspannungspädagogin für  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene  
Lerncoach und -trainerin (ILE)  
Nachhilfelehrerin (Englisch, Französisch, Spanisch)  
Reiki-Lehrerin  
Übersetzerin

### Weitere Angebote

Lerncoaching und Lerntraining für Kinder,  
Jugendliche, Studenten und alle Lernende  
(einzeln sowie Workshops)  
Motivation, Konzentration, Lernstrategien  
und -organisation, Ressourcenaufbau,  
Prüfungskompetenz, Auflösung von Lernblockaden

Im  
Alltag durch  
verschiedene  
Entspannungs-  
methoden zu mehr

# Gelassenheit

im  
Gesundheitszentrum  
Petra Winkelmann  
Reppenstedt



# Warum Entspannung?

Die verschiedenen Entspannungsmethoden sind leicht zu erlernen, um im oft hektischen Alltag zur körperlichen und geistigen Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Stresssymptome wie z. B.:

- Kopfschmerzen
- Muskelverspannungen
- Nervosität
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwierigkeiten

werden dem entgegengewirkt



Steigen Sie ein in die laufenden Entspannungskurse, lassen den Alltag los und gönnen sich eine Auszeit.

Die Kurse beinhalten folgende Methoden:

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Autogenes Training
- Bewegungsübungen
- Fantasiereisen
- Achtsamkeitstraining
- Atementspannung
- Körperwahrnehmung
- Meditation
- Dynamische Entspannung mit Elementen aus dem Yoga und Qi-Gong
- Entspannung mit Rhythmus

# Was bewirken die Entspannungsmethoden?

- ☞ stressbedingten Beschwerden entgegenzuwirken
- ☞ Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- ☞ mehr Ausgeglichenheit und innere Gelassenheit
- ☞ Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen
- ☞ Handwerkszeug zu haben, um in der Lage zu sein, sich eigenständig Entspannung zu verschaffen
- ☞ neue Energie und Lebensfreude

