

Medizinische Entspannungsverfahren

Mindern..

- Chronische Schmerzen
- Neuromuskuläre Verspannungen
- Anspannungs- und Unruhezustände
- Stresssymptome
- Prüfungsstress und -ängste

Beugen vor...

- Stresserkrankungen
- körperliche und geistige Erschöpfungszustände (Burnout)

Verbessern...

- kognitive Funktionen (Konzentration, Gedächtnis)
- Körperwahrnehmung
- Schlafqualität
- Positiver Einfluss auf das Immunsystem

Fördern...

- Allgemeinen Gesundheitszustand
- Allgemeine und sportliche Leistungsfähigkeit
- Geistige und körperliche Regeneration
- Vorbereitung auf die Geburt

Fördern Sie das allgemeine Wohlbefinden und steigern Sie das Leistungsvermögen!

Andrea Sinko

ärztl. dipl. Masseurin
dipl. Esalen® Massage Therapeutin
Fachfrau für med. Entspannungsverfahren
Naturheilpraktikerin i.A.



Ausbildungen

- ärztl. Dipl. Masseurin
- Dipl. Esalen® Massage Therapeutin
- Dipl. med. Basisausbildung in Anatomie, Pathologie, Physiologie, Anamnese, Diagnostik, Psychosomatik und Psychologie
- Kursleiterin für Babymassage IAIM
- Fachfrau für medizinisches Autogenes Training und medizinische Progressive Muskelentspannung
- Ausbildung in TCM Grundlagen und med. Akupressurmassage
- Zertifizierte Trainerin für medizinisches Yoga

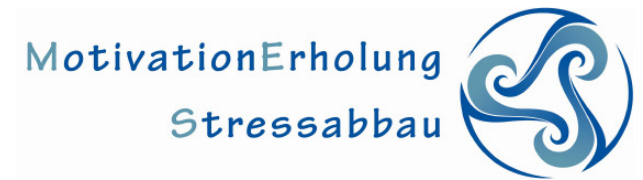
Meine Ausbildungen sind **von den meisten Krankenkassen im Zusatz für Alternativmedizin anerkannt**. Die Klärung der Kostenvergütung durch Ihre Krankenkasse liegt in Ihrer Verantwortung.

Im Verhinderungsfall bitte den Termin 24h vorher abmelden, sonst wird Ihnen die Zeit vollumfänglich in Rechnung gestellt. Besten Dank für Ihr Verständnis.

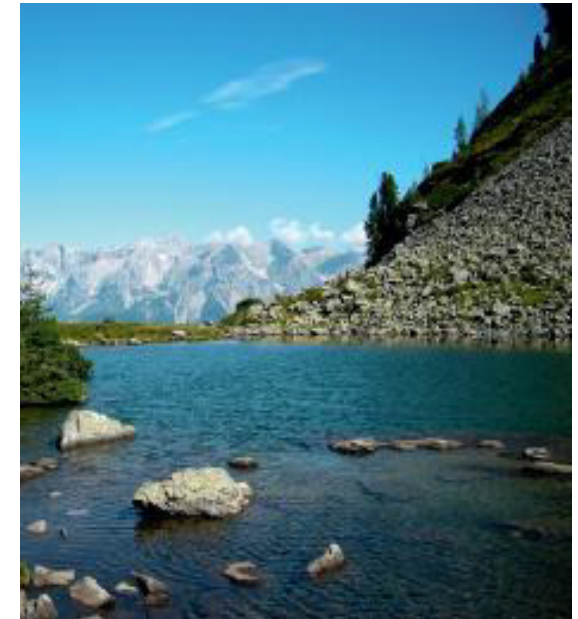
Peace for Mind - BodyCare

Andrea Sinko
Forchstrasse 45 | 8704 Herrliberg
Tel. +41 76 260 06 22
www.peaceformind.com

Termine nach Vereinbarung



.... durch medizinische
Entspannungsverfahren



Karl Heinz Liebisch/PIXELIO'

«Komm zu dir selbst,
komm zur Ruhe.
In der Stille
wohnt die Freude,
die im Stress verloren ging.»
unbekannt

Medizinische Entspannungsverfahren

Die medizinischen Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und die Progressive Muskelentspannung (PME) dienen um Spannungen in Körper, Geist und Seele abzubauen.

Unter Anleitung wird erlernt, sich selbstaktiv in einen Entspannungszustand zu versetzen. Bei der medizinischen PME geschieht dies über muskuläre An- und Entspannungen, beim medizinischen AT über die mentale Denkkaktivität.

Der Alltagsstress, das Umweltgeschehen und auch Krankheiten führen zu immer mehr steigendem Druck. Für Ruhe und Entspannung bleibt im täglichen Leben nur sehr wenig Raum.

Die medizinischen Entspannungsverfahren helfen, mit diesen Dauerbelastungen besser umzugehen und Stress abzubauen. Das Selbstvertrauen und die Motivation werden gestärkt.

Mit den medizinischen Entspannungsverfahren gönnen wir uns die Zeit der Ruhe und Erholung, finden durch die Übungen zurück zur eigenen Mitte und wirken so positiv auf unsere Gesundheit.

Warum medizinisch? Der Begriff weist gezielt auf den gesundheitsfördernden und therapeutischen Effekt hin, wenn regelmässig geübt wird.

«Die Weisheit des Lebens besteht im Ausschalten der unwesentlichen Dinge.»

Chinesisches Sprichwort

Autogenes Training (AT)

Das Autogene Training ist der Klassiker unter den Entspannungsmethoden und ist ursprünglich aus der Hypnose entstanden.

Der deutsche Nervenarzt **Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970)** hat die Methode zur „konzentrativen Selbstentspannung“ anfangs des letzten Jahrhunderts aufgegriffen und so weiterentwickelt, dass sich Patienten durch regelmässiges Üben, selber in einen tranceähnlichen Entspannungszustand versetzen konnten, um sich selbst zu heilen.

**Auto gen = Selbst werden oder selbsttätig
Training = Üben**

Beim Autogenen Training wird zuerst eine einfache Form der Selbsthypnose erlernt. Durch Konzentration auf formelhafte Sätze wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gerichtet und damit die Entspannung autosuggestiv erreicht.

Mit dem Erlernen der 6 Grundübungen lassen sich Funktionen des vegetativen Nervensystems, wie Atmung, Herzschlag sowie Magen- und Darmtätigkeit

Autogenes Training hilft bei:

- Körperlicher / geistiger Erschöpfung
- Belastenden und Stress erzeugenden Lebenssituationen
- Schlafstörungen
- Prüfungsängsten
- Spannungskopfschmerzen / Migräne
- Steigerung der sportlichen Leistung

Progressive Muskelentspannung (PME)

Der Arzt und Psychologe **Edmund Jacobson (1885-1976)** entwickelte die Methode der progressiven Muskelentspannung. Sein bekanntestes Zitat lautet:

«Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe»

Edmund Jacobson

Die progressive Muskelentspannung basiert auf einer willentlich abwechselnder An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen. Durch die intensive Wahrnehmung subtiler Empfindungen im muskulären Bereich, wird ein Entspannungszustand von Körper und Geist erreicht.

Jacobson kam durch seine langjährigen Arbeiten und Studien zu der Schlussfolgerung, dass psychische Spannungen immer von Muskelkontraktionen begleitet sind.

Schon nach kurzer Zeit sind sowohl Erwachsene als auch Kinder in der Lage, mit Hilfe dieser Entspannungsübungen von Anspannungen auf Entspan-

Progressive Muskelentspannung hilft bei:

- Allgemeinen Spannungszuständen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Prüfungsstress
- Depression
- Neuromuskulären Verspannungen
- Chronischen Schmerzzuständen
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Vorbereitung auf Geburt