

HILFE ZUR ANGSTBEWÄLTIGUNG IN EINEM CRASH-KURS:

Mit dem Einsatz von Entspannungsverfahren wird bei Störungen direkt Einfluss auf den physiologischen Erregungszustand genommen. Durch Absenkung des Erregungsniveaus wird man in die Lage versetzt, Verhaltensalternativen in Betracht zu ziehen. Man wird handlungsfähig. Die Progressive Muskelentspannung eignet sich besonders gut zur Reduktion starker innerer Spannungszustände bei Ängsten. Psychophysiologische Auswirkungen (positive Effekte auf Körper, Geist und Seele) von Entspannungstechniken nachweisbar. Diese Auswirkungen führen zu einer umfassenden Beruhigung: alle Körperaktivitäten werden reduziert; die Motorik und das Verhalten beruhigen sich; Hirnstromaktivitäten verändern sich, so dass Aufmerksamkeit und Konzentration positiv beeinflusst werden; emotionale Reaktionen, wie Angst, können nach gelungener Entspannung nicht mehr ohne weiteres ausgelöst werden.

Wir bieten Ihnen 2 Entspannungstrainings an (je ca. 60 Min. auf 2 Tage verteilt) in der Salzgrotte mit Elementen der Progressiven Muskelentspannung unter Anleitung einer Entspannungstrainerin direkt vor dem Reiseeintritt.

NUR EUR 50,00

Auch für Kinder 8-12 J.: Entspannung mit den bewährten Kapitän-Nemo-Geschichten. 2 Entspannungstrainings (je ca. 45 Min.) in der Salzgrotte.

NUR EUR 40,00