



Was ohne Ruhe geschieht,
ist nicht von Dauer.

Ovid, römischer Epiker, 43 v. Chr.

Die innere Balance finden: Ihr persönliches Entspannungstraining, Ihre persönlichen Übungen

Oft begleitet eine undefinierbare innere Unruhe psychische Probleme so sehr, dass eine Veränderung, eine Erleichterung, ein Neuanfang in der Therapie verhindert oder gar unmöglich ist. Erst Ruhe und Entspannung schaffen die notwendige Gelassenheit und damit die Bereitschaft, schwierige Lebensthemen angehen zu können.

Entspannung lässt sich einüben. In kleinen Schritten entdecken Sie, dass mit entspanntem Blick das Leben eine andere Qualität bekommt.

Sie üben in der Kleingruppe von max. 6 Personen mittels:

- Progressiver Muskelentspannung,
- Körper-Scan (Körperwahrnehmung)
- Autogenem Training
- Meditation und Bilderreisen

Regelmässige Entspannung(spausen) mit diesen Methoden bringen:

- mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag
- stärken das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte
- verbessern das seelische und körperliche Befinden
- fördern einen erholsamen Schlaf
- bauen Spannungszustände und Ängste ab
- fördern die Konzentration
- verbessern das Körperbewusstsein.

In Kleingruppe von max. 6 Personen, jeweils 6 Sitzungen (1 S. 10)

In der Praxis von Dr. med. Richard Steiger,
Gesundheitszentrum Bollwerk 21, 3011 Bern

Daten auf Anfrage

Leitung/Auskunft/Anmeldung: Hans-Ulrich Stoller, Körperpsychotherapeut IKP/
Theologe, Dunantstrasse 27, 3006 Bern. 031 351 93 89 / 078 714 00 69

Die Gruppensitzungen können über die Grundversicherung der Krankenkasse abgerechnet werden.

Je nach Gruppengrösse sind sie zwischen Fr. 50.- und Fr. 90.-