



### Allgemeines:

Unterstützen Sie Ihre Fastenkur durch ein praktisches, bewusstes und tiefgehendes Entspannungstraining. Lernen Sie, wie Sie sich selbst ohne fremde Hilfsmittel in den hoch regenerativen Medizinischen Entspannungszustand versetzen können, um Stress gezielter abzubauen, Ihr Selbstmanagement sowie Ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und noch effektiver zu regenerieren. Einmal erlernt, können Sie die Techniken ein Leben lang nutzen.

Sie erlernen Elemente aus der westlich-medizinisch geprägten Medizinisch Progressiven Muskelentspannung und aus der Medizinischen Achtsamkeits-Interozeption®, einem Achtsamkeitstraining mit seinen Wurzeln in der chinesischen Medizin (Med. QiGong in Stille).

### Das erwartet Sie im Entspannungskurs:

- Theorie zur physiologischen Stress- und Entspannungsreaktion, zu Interozeption und Achtsamkeit und anderen Themen im Zusammenhang mit Stress und dessen Umgang (Schlaf, Umgang mit Ängsten, störenden Gedanken, Gedankenkreisen, Stimmungstiefs, Schmerzen, Energiemangel) sowie methodenspezifische Theorie zu den jeweiligen Übungen
- Praktisches Einüben des in der Theorie gelernten
- Praktische Hilfestellungen für die Umsetzung im Alltag
- Austausch- und Fragerunden – es wird auf die individuellen Fragestellungen und Anliegen eines jeden Teilnehmers eingegangen
- Ausführliches Handout

## Wissenschaftlich fundiert - die Wirksamkeit von Medizinischen Entspannungstrainings ist erwiesen:

- zur eigenständigen Herbeiführung von innerer Ruhe, Zufriedenheit und Wohlbefinden
- zur Verbesserung des persönlichen Stress- und Selbstmanagement
- um sich bei schwierigen Gefühlen in eine positive Gefühlslage zu versetzen
- zur Förderung einer raschen und tiefgreifenden Regeneration
- bei Stimmungstiefs, Ängsten, Erschöpfung, Nervosität, Burnout, Schlafstörungen
- zur Verbesserung der Konzentration und des Gedächtnisses
- zur Stärkung des Immunsystems sowie bei Kopfschmerzen, Migräne, chronischen Schmerzen, muskulären Verspannungen
- bei chronischen Erkrankungen zur Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit
- zur Verbesserung des Körper- und Gesundheitsbewusstseins
- zur Stärkung der Resilienz und innerer Stärke insgesamt

## Programm & Details:

---

### Begrüssung:

Samstag, 18.00 Uhr

### Programm:

5 Lektionen à 120min (verteilt auf die Woche)

### Abreise:

Samstag, ca. 09.00 Uhr

### Mitbringen:

bequeme, lockere Kleidung, auch Alltagskleidung, evtl. Schreibmaterial (ausführliches Handout wird abgegeben), das Entspannen wird im Sitzen erlernt  
Die Bereitschaft zum eigenständigen Üben wird vorausgesetzt.

### Preise pro Person:

---

CHF 390.00, zuzüglich Aufenthalt je nach Zimmer

### Wochenkurs

- 20.04. – 27.04.2019
- 25.05. – 01.06.2019
- 08.06. – 15.06.2019
- 29.06. – 06.07.2019
- 19.09. – 21.09.2019

Kursdurchführung ab 5 Personen, maximal 12 Personen.

Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt. Die Trinkfastenwoche findet statt.

Melden Sie sich direkt beim Kurhaus St. Otmar über Tel. 041 390 30 01 an. Fragen zum Achtsamkeits- und Entspannungskurs richten Sie bitte direkt an Frau Tanja von Dincklage, [info@profrelax.ch](mailto:info@profrelax.ch) ([www.profrelax.ch](http://www.profrelax.ch)).  
Auf Wunsch ruft sie Sie zum gewünschten Zeitpunkt zurück.