

Petra Thomas

Praxis für Ganzheitliche Gesundheitsförderung

Goethestr.36a – 50858 Köln – Telefon 02234/ 2006700
Email [info\(at\)petra-thomas-praxis.de](mailto:info(at)petra-thomas-praxis.de)

I n f o r m a t i o n

Entspannungsverfahren

Entspannungsverfahren, als ein Teil unseres Therapiekonzepts, sind effektive Wege zu mehr Ruhe, Gelassenheit und innerer Balance. Sie verringern körperliche und seelische Anspannung und verhelfen durch gezielt herbeigeführte Entspannung zu allgemeinem Wohlbefinden.

Es gibt verschiedene Entspannungsmethoden, deren positive Effekte sehr gut belegt sind. Hierzu gehören die beiden wohl bekanntesten Verfahren: Das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung.

Auch Achtsamkeitstraining, Atemtechniken, Meditation und Qigong sind anerkannte Verfahren, deren positive Auswirkungen medizinisch/wissenschaftlich nachgewiesen sind.

Entspannungsverfahren werden sowohl in der Psychotherapie erfolgreich eingesetzt, als auch allgemein im Bereich der Gesundheitsförderung.

- **Autogenes Training**
- **Atemtechniken**
- **Meditation**
- **Progressive Muskelentspannung**
- **Qigong**

Termine werden als Einzeltermin angeboten, sind auch auf Wunsch als Gruppentermin umsetzbar – Preis auf Anfrage.