

## *Stress...*

*an sich ist notwendig, weil er uns antreibt, aktiv zu sein. Dieser Stress ist positiv. Er ist zeitlich begrenzt und hinterlässt das Gefühl, etwas erreicht zu haben.*

*In unserer Lebensumwelt gewinnt aber der negative Stress, ausgelöst durch z.B. Hektik und Lärm zunehmend an Gewicht. Andere Stressfaktoren sind: ungünstige Arbeitsbedingungen, Schicksalsschläge, wie z.B. auch Krankheiten. Diese Liste ließe sich noch weiter fortführen.*

*Um diesem negativen Stress wirkungsvoll zu begegnen und um ein höheres Maß an Lebensqualität und Zufriedenheit zu erreichen, ist es sinnvoll, eine Entspannungsmethode zu beherrschen, die einen das ganze Leben hindurch begleiten und unterstützen kann.*

*Vielleicht möchten Sie aber zunächst Entspannung pur genießen und ausprobieren, welche Methode zu Ihnen passt?*

### **Catarin Wottrich**

Gesundheitspädagogin (GPA)  
Entspannungspädagogin (EPA)  
Walking- u. Nordic-Walking Coach (NWCA)

H.-v.-Tresckow-Weg 6  
21684 Stade

Telefon: 04141-809736  
Fax: 04141-809736  
E-Mail: c.wottrich@web.de

# Gesundheit–Stade



## **Autogenes Training** nach J.H. Schultz

Autogenes Training ist eine konzentrative Selbstentspannung. Durch positive Einflussnahme auf das vegetative Nervensystem kommt es zu einer ganzheitlichen Entspannung.

Im Gruppenseminar oder im individuellen Einzeltraining erlernen Sie eine erprobte Entspannungsmethode, die zur Erhaltung und Steigerung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Gesundheit beiträgt. In jeder Stunde genießen Sie das Erlebnis der Entspannung.

Autogenes Training wurde in den 1920er Jahren entwickelt. Es ist eine äußerst wirksame Tiefenentspannung und erfreut sich daher großer Beliebtheit.

**Autogenes Training** bewirkt:

- Erholung, Auftanken, geistige Entspannung
- Innere Ruhe und bessere Konzentration
- Positive Körperwahrnehmung
- Verbesserte Stressbewältigung