



### Entspannungstechniken Beitrag von Inge Montag

#### **Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobsen**

Die Progressive Muskelentspannung ist ein bewährtes und wirksames Entspannungsverfahren. Sie beruht auf dem gezielten An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen. Häufige Stresssituationen, Reizüberflutung, Lärm, Hektik und hohe Anforderungen in Familie und Beruf bestimmen vielfach unser Leben, die Folge davon können Anspannungen und Schmerzen, Nervosität und Schlaflosigkeit sein. Unter Anspannung verbrauchen wir unnötig viel Energie, fühlen uns oft ausgelaugt. Die Progressive Muskelentspannung wirkt regulierend, harmonisierend und aufbauend. Sie lernen loszulassen, Entspannung wird möglich. Diese Entspannungsmethode lässt sich überall anwenden und dadurch gut in den Alltag integrieren.

Die progressive Muskelentspannung kann man in Gruppen- oder Einzeltraining erlernen.

#### **DAS AUTOGENE TRAINING**

Ist ein bewährtes, suggestives Entspannungsverfahren. Körper und Geist kommen zur Ruhe, Entspannung breitet sich aus, Sie schöpfen wieder neue Kraft. Das Autogene Training führt zu mehr Harmonie und Ausgeglichenheit. Es fördert die innere Ruhe und hilft Ihnen eine entspannte, gelassene Haltung zu entwickeln, um in Stresssituationen die Ruhe zu bewahren. Diese Methode ist leicht zu erlernen und im Alltag gut anzuwenden.

Das Autogene Training erlernt man ebenfalls am besten in Gruppen- oder Einzeltraining.

#### **Bleib locker und cool ... Bewegung und Entspannung für Kinder und Jugendliche**

In der Schule konzentriert und locker bleiben, leichter lernen...

Reizüberflutung, Hektik und zu viele Termine in der Freizeit führen oft zu Unruhe, Nervosität, und Konzentrationsschwierigkeiten. Entspannt lässt es sich leichter lernen, und Prüfungen werden ohne große Angst besser bewältigt. Gezielte Bewegungsübungen fördern spielerisch die Konzentration und Koordination der Kinder. Mit der Progressiven Muskelentspannung lernen sie das gezielte An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen, die Körperwahrnehmung wird geschult.

**Die anschließende Traumreise, begleitet von Klangschalen,** fördert Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Sie unterstützt die positive Entwicklung der Kinder, stärkt das Selbstvertrauen und lässt die Kinder ihren (Schul-) Alltag gelassener angehen.

In kleinen Gruppen oder als Einzeltraining möglich

#### **Klang-Entspannung für Schreibabys und unruhige Kinder**

Der Wirkung von Klängen liegen uralte Erkenntnisse zugrunde:

Bei der Klangmassage wird das Urvertrauen der Kinder gestärkt, die Entwicklung wird positiv beeinflusst, Blockaden lösen sich, die Kinder fühlen sich rundum sicher und geborgen.

#### **Meditative Entspannung**

Sanfte Übungen zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit helfen Ihnen Stress abzubauen und wieder neue Energie aufzutanken. Einfache Bewegungen und Ruheübungen wechseln sich ab. Sie lernen, die Belastungen des Alltags innerhalb weniger Minuten hinter sich zu lassen.

Die anschließende Meditation wird mit Klangschalen begleitet. Dadurch können sich Verspannungen und Blockaden lösen und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Mann/Frau kommt wieder in Einklang mit sich selbst und lernt bewusst zu leben und damit seine Lebensqualität zu steigern.

Die Entspannungstechniken progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und die Bewegungs- und Entspannungstechniken für Kinder können in Gruppen- oder als Einzeltraining erlernt werden.



### Fortsetzung: Entspannungstechniken Beitrag von Inge Montag

#### Klangmassage nach Peter Hess

Was ist die Klangmassage und wie wirkt sie ?

Die Klangmassage nach Peter Hess ist eine sehr wirksame Entspannungsmethode.

fältig durch den alltäglichen Stress gestört.

Peter Hess hat die Klangmassage in jahrelanger Forschung und Praxis an die Bedürfnisse der Menschen in den westlichen Kulturen angepasst.

Klangmassage wird zur tiefen Entspannung mit den beschriebenen positiven Wirkungen eingesetzt.

Manifeste körperliche und seelische Erkrankungen sollten vorab medizinisch abgeklärt werden und vom Facharzt behandelt werden. Hier kann die Klangmassage begleitend den Genesungsprozess unterstützen.

Die Ausbildung nach Peter Hess beruht auf Forschungserkenntnissen, sowie Behandlungs- und Seminarerfahrungen seit 1984.

Die **Autorin Inge Montag** ist Seminarleiterin für Stressbewältigung und Klangmasseurin nach Peter Hess



In der Klang-Entspannung lösen sich die im Alltag angesammelten Sorgen, Verspannungen und Blockaden. Dieses Loslassen ist eine gute Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Der Klangmassage liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der indischen Heilkunst Anwendung fanden.

Ist der Mensch mit sich und seiner Umwelt im Ein-Klang, verfügt er über Selbstbewusstsein, fühlt sich glücklich und gesund, ist in der Lage, sein Leben frei und kreativ zu gestalten. Diese Harmonie des Menschen ist viel-

#### Die wichtigsten Wirkungsmerkmale sind:

- schnelles Erreichen tiefer Entspannung, da Klang das ursprüngliche Vertrauen der Menschen anspricht
- Loslassen von Problemen, Lösen von Verspannungen und Blockaden durch diese tiefe Entspannung
- sanfte Massage und Harmonisierung jeder einzelnen Körperzelle durch Klänge
- positive Beeinflussung von Selbstbewusstsein, Kreativität und Schaffenskraft
- Stressabbau, Stärkung der Selbstheilungskräfte



#### „Ruhe Insel“ Inge Montag

*Klangmassage und Seminare für Stressbewältigung*

*Petterweiler Str.5  
61381 Friedrichsdorf  
Tel. 06007-7990  
klang@inge-montag.de  
www.inge-montag.de*