

## Was ist Yoga, Tai Chi ... ?

Autogenes Training - Progressive Muskelentspannung - Yoga - Qigong - Tai Chi - Feldenkrais - Indian Balance® - Waldbaden - Shinrin Yoku

### Welche Entspannungstechnik ist die Richtige für mich?

Sie wollen Stress abbauen? Ruhiger werden? Wie gelingt Entspannung am besten? Das können Sie nur selbst für sich herausfinden. Grundsätzlich gibt es Entspannungstechniken, die ausschließlich in Ruhe ausgeführt werden und andere, die Entspannung durch Bewegung erzielen. Die vhs bietet eine Vielzahl ganz unterschiedlicher Entspannungskurse an, damit jede/jeder die richtige Entspannungstechnik für sich findet.

*Tipp: Sollte der Kurs nicht richtig sein, ist ein Wechsel möglich - sprechen Sie uns an.*

### Eine Orientierungshilfe

#### Entspannung durch „Ruhe“

##### Autogenes Training ...

... ist eine Methode der „Auto-Suggestion“. Zunächst leitet der/die Dozent/in die Entspannung an, indem ein Körperteil nach dem anderen bewusst wahrgenommen wird und suggeriert wird, dass er warm und schwer wird. So entspannt sich nach und nach der gesamte Körper.

##### Progressive Muskelentspannung ...

... erreicht die Tiefenentspannung durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung. Auch hier wird jeder Körperteil zunächst einzeln wahrgenommen, dann leicht angespannt und wieder bewusst losgelassen.

##### Waldbaden - Shinrin Yoku ...

... kommt ursprünglich aus Japan und ist dort in den 1970er Jahren entstanden. Nachweislich wirkt der Aufenthalt im Wald sich positiv auf die Atmung, das Herz-Kreislauf-System und die Psyche aus.

#### Tipp

In manchen Fällen erstatten **Krankenkassen** die Kosten für die Kurse/Seminare aus dem Bereich der Gesundheitsvorsorge. Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

#### Entspannung durch Bewegung

##### Yoga ...

... ist tief verwurzelt in der indischen Tradition. Es werden bestimmte Haltungen eingenommen – im Stehen, Liegen oder Sitzen. Der Atem wird bewusst wahrgenommen. Die Übungen bauen die Beweglichkeit und Balance nach und nach aus. Jede/r kann auch im hohen Alter mit Yoga beginnen. Power Yoga ist eine dynamische Form.

##### Qigong ...

... beruht auf der „Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)“. Jede Übung ist eine fließende Bewegung, die meist im Stehen mit vielen Wiederholungen ausgeführt wird. Auf diese Weise wird der Energiefluss im Körper angeregt und Blockaden werden gelöst.

##### Tai Chi ...

... beruht wie Qigong auf der TCM und besteht aus einer Folge von mehreren Qigong-Übungen, die nach und nach erlernt werden und dann als „Form“ im Ganzen ausgeführt werden.

##### Feldenkrais ...

... vermittelt neue Bewegungsmöglichkeiten, so dass die ursprüngliche Beweglichkeit des eigenen Körpers wiederentdeckt wird.

##### Indian Balance® ...

... vereint das alte indianische Wissen vom Fließen der Körperenergie mit moderner Bewegungslehre im Einklang mit indianischer Musik. Indian Balance® ist ein Programm für den gesamten Körper, weckt unseren Geist und entspannt zugleich tief unsere Seele.