



### Hier noch einige wichtige Hinweise und Tipps

- \*Jegliche Entspannungsverfahren ersetzen nicht den Arzt oder Heilpraktiker, sondern sind eine sehr gute Prävention beim gesunden Menschen und ebenso erfolgreich anzuwenden zur Unterstützung im Krankheitsfall oder begleitend während einer Therapie. Körperliche und seelische Belastungen können NICHT behoben werden, Leistungssteigerungen und Verhaltensänderungen sind aber sehr gut möglich.
  
- \*Wer sich nicht sicher ist, ob und welche Entspannungsform das Richtige ist, sollte sich beim Arzt erkundigen, gegebenenfalls sich ein Attest ausstellen lassen und am besten zur Anmeldung mitbringen.
  
- \*Der Anmeldung ist auch ein Gesundheitsfragebogen beigelegt, dementsprechend wird die Anwendung auf die Person individuell zugeschnitten. Persönliche Daten werden nicht an Dritte weitergegeben, sondern dienen nur dem Zweck der individuellen Hilfestellung !
  
- \*Alles was im und mit dem menschlichen Körper geschieht, kann und soll natürlich in der Entspannungs- und Ruhephase nicht abgestellt werden. Hungergefühl, Speichelfluss, Schluckgeräusche, Niesen, Juckreiz oder lautes Atmen werden einfach zugelassen, Augenflattern und Muskelzuckungen können wie beim Einschlafen auftreten.
  
- \*Äußere Geräusche sollten unwichtig sein und ein bewusstes „nach innen richten“ erreicht werden. Ein lauter Hintergrund wird weggeschoben, angenehme Töne in die Entspannung eingebracht.

\*Gedanken dürfen kommen und gehen.

\*Wichtig bei allen Entspannungsmethoden ist das Üben zuhause. Optimal sind 3 Einheiten täglich, diese müssen aber nicht zu ausführlich gestaltet werden. Man erreicht so relativ schnell im Kurs in die Entspannungsphase einzutreten, „fühlt“ den Erfolg und findet somit die gewünschte Entspannung und Ruhe.

*anima - Entspannung für Seele und Körper*

*Entspannungstrainerin Andrea Daum*

*56170 Bendorf*

*Tel.Nr.: 0176 / 46 685 783*

*E-Mail: [info@anima-bendorf.de](mailto:info@anima-bendorf.de)*