

Die Feldenkrais Methode hilft bei Burn-out



Es fängt meist ganz harmlos an, mit unruhigem Schlaf, mit fehlender Konzentration, mit Vergesslichkeit und schwindender Energie. Nicht selten jedoch führt der ständige Druck zu völliger Erschöpfung, zu Angstzuständen und Depressionen. Auf der körperlichen Ebene sind Bluthochdruck, Stoffwechselprobleme, erhöhte Infektanfälligkeit und manifeste Erkrankungen die Folgen der psychischen Belastung.

Das sind klare Anzeichen für psychische Störungen und eine notwendige Behandlung. Und trotzdem bleiben zwei Drittel dieser Erkrankungen bis heute unbehandelt. Weil sie nicht genügend ernst genommen werden.

Wie sieht eine Einzelstunde aus?

Ihr Körper braucht Ruhe und Entspannung. Mit gezielter Berührung lernen Ihre Muskeln zu entspannen und finden zum Gleichgewicht zurück. Sie lernen wie Sie Ihren Atem wahrnehmen können, damit sich Ihr Körper wieder besser fühlt.

Drei Gründe für die Feldenkrais Methode bei Burn-out

1. Den Umgang mit Ihrem Körper respektieren und auf seine Signale hören
2. Ihre Atmung wahrnehmen
3. Oasen für Entspannung in Ihren Alltag einbauen
 - Lösung von Muskelverspannungen, Zugang zu leichteren Bewegungen
 - Verbesserung des Gleichgewichtes und der Koordination
 - Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens
 - Tipps und Anregungen für die Selbsthilfe

Vereinbaren Sie einen Termin für eine Einzelstunde.