

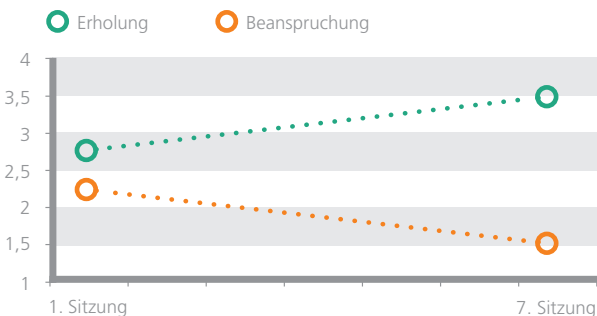
Was Klienten über unsere Kurse sagen ...

„... seitdem ich regelmäßig den Kurs besuche und daheim oder auf Arbeit übe, fühle ich mich wesentlich entspannter und kraftvoller.“
(T., 49 Jahre alt, selbstständig)

„... hat der Kurs mir geholfen, mehr Ruhe im Alltag zu finden.“ (K., 72 Jahre alt, Rentnerin)

„... hätte ich gewusst, wie sehr mir das Training hilft, hätte ich schon früher damit begonnen.“
(M., 26 Jahre alt, Studierende)

Diesen subjektiven Eindruck konnten wir auch wissenschaftlich prüfen. Aus der Gesamtzahl mehrerer hundert Teilnehmer, die bei uns Kurse zum Erlernen der Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Trainings besucht haben, konnten wir 130 komplette Fragebögen zum Beanspruchungs- und Erholungs-Erleben auswerten.



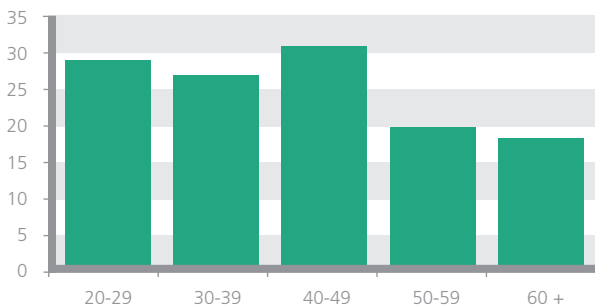
Feedback

Die Analyse ergab, dass die Teilnehmer, unabhängig von Alter und Geschlecht, signifikante Verbesserungen erzielten. Die stärkste Verbesserung zeigte sich im Bereich der körperlichen Erholung. Auch die Erholbarkeit des Schlafes sowie das Erleben von Erfolg und Leistungsfähigkeit konnten entscheidend verbessert werden, während Zeitdruck, Energielosigkeit und soziale Konflikte als weniger belastend empfunden wurden.

Entspannung für alle Altersgruppen

Unsere Kurse werden von Teilnehmern aller Altersgruppen genutzt. Davon sind ca. 1/3 männlichen Geschlechts, Tendenz steigend.

Teilnehmerzahl / Alter



Kursleiter sind erfahrene Diplom-Psychologen, die über das Training von Entspannungstechniken hinaus gezielt und verständlich psychologisches Fachwissen vermitteln und für individuelle Beratungsangebote zur Verfügung stehen.