



ENTSPANN DICH!

Wie Entspannungstraining die Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördert

Ingrid Berger

18.10.2022

Der Inhalt dieser professionellen Schulung ist nicht als Vorschrift oder Empfehlung für die Vermeidung, Linderung oder Genesung von Krankheiten gedacht. Vielmehr haben Diagnose und Behandlung stets unter der Verantwortung eines Gesundheitsexperten zu erfolgen. Die Schulungen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt und basieren stets auf biochemischen Erkenntnissen und orthomolekularer Forschung. Die Schulungen wurden lediglich zu Informationszwecken zusammengestellt. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Schulungen nicht zwingend durch approbierte Humanmediziner verfasst wurden. Die in ihnen enthaltenen Angaben werden als zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung korrekt angesehen, entsprechen jedoch nach einiger Zeit eventuell nicht mehr dem Stand der Wissenschaft. Es wird weder eine ausdrückliche noch stillschweigende Gewähr oder Erklärung hinsichtlich der Korrektheit, Nutzbarkeit, Eignung oder Vollständigkeit dieser Informationen gegeben. Jegliche Haftung für die Angaben und Informationen ist ausgeschlossen.

Energetica Natura ist ferner nicht für Aussagen bezüglich der Gesundheit, Ernährung und/oder Verringerung von Krankheitsrisiken in Bezug auf Lebensmittel haftbar, da es in dieser Schulung bzw. im Schulungsmaterial keine kommerziellen Mitteilungen macht oder damit verbreitet, dies alles jeweils im Sinne der Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 vom 20. Dezember 2006.

Der Inhalt dieser Publikation ist durch Rechte an geistigem Eigentum geschützt, darunter durch das Urheberrecht und das Vervielfältigungsrecht. Energetica Natura behält sich diese Rechte als deren Eigentümer bzw. Lizenzinhaber vor. Die Schulung darf gemäß dem belgischen Gesetz vom 30.06.1994 über das Urheberrecht und die verwandten Schutzrechte sowie dem niederländischen Urheberrechtsgesetz und dem Gesetz über verwandte Rechte ausschließlich für den persönlichen Gebrauch genutzt werden. Nichts aus dieser Publikation darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Energetica Natura gleich ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopien oder anderweitige Aufnahme vervielfältigt, in einer automatisierten Datenbank gespeichert oder veröffentlicht werden.

© 2022 Energetica Natura B.V., Afrikaweg 14, 4561 PA Hulst (KvK 21015008)



Psychohygiene

Gelassenheit , Zufriedenheit & Wohlbefinden

Selbstwirksamkeit, Selbstkontrolle, Selbstkompetenz

Balance

Stressreaktion



Entspannungsreaktion

Entspannungsmöglichkeiten

- Gartenarbeit
- Buch lesen
- Ausschlafen
- Sportliche Aktivitäten
- Ein Bad nehmen
- Musik hören

Selbstreflexion

- Wie lade ich gewöhnlich meine Akkus auf? Was tue ich, um mich zu entspannen? (Maßnahmen, Aktivitäten, Strategien)
- Was davon ist langfristig förderlich für meine Gesundheit?

Evidenzbasierte Entspannungsmethoden

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Autogenes Training
- Fantasiereisen/ Imaginationen
- Yoga Nidra



Wirkung

- Aktivierung Parasympathikus
- Blutdruck ↓
- Herzfrequenz ↓
- Muskeltonus ↓
- Hautleitfähigkeit ↓
- Sauerstoffverbrauch ↓
- Schmerzempfinden ↓
- Körperwahrnehmung ↑



Klassifizierung

Passive Verfahren

Autogenes Training (Konditionierung möglich)

Fantasiereisen/ Imaginationen

Yoga Nidra

(Achtsamkeits-Meditation)

Progressive Muskelentspannung

(Konditionierung möglich)

Yoga

(Qigong)

(Biofeedback)

Aktive Verfahren

Gegenseitige Beeinflussung

Körper



Geist

Vagus-Nerv
Bottom-up 80%

PMR - Progressive Muskelentspannung (ZPP zertifiziert)



- Aktives Verfahren
- Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen
- Bewusstes Wahrnehmen der Unterscheide zwischen An- und Entspannung



- Pro Sitzung ca. 30 Minuten
- In der Regel als Gruppenkurs-Format über 6-8 Wochen mit wöchentlichen Treffen zu jeweils 60-90 Minuten
- Tägliche häusliche Übungspraxis während der Kurszeit für 20-30 Minuten
- Sobald eine Konditionierung erreicht ist, sind auch Kurzformen möglich



- Erwachsene und Kinder, die in der Lage sind, Muskeln isoliert anzuspannen und zu entspannen
- Ausführung im Liegen, Sitzen, und eingeschränkt auch stehend möglich

PMR erleben



AT - Autogenes Training (ZPP zertifiziert)



- Autosuggestive Methode
- Selbsthypnose
- “Aus dem Inneren heraus“
- Formeln von Schwere, Wärme, Ruhe
- Wiederholen der Formeln



- Pro Einheit ca. 15-25 Minuten
- In der Regel als Gruppenkurs-Format mit wöchentlichen Treffen über 6-8 Wochen zu jeweils 60-90 Minuten
- Tägliche häusliche Übungspraxis:
 - Dreimal täglich 10 Minuten
 - Später zweimal täglich 5 Minuten



- Erwachsene und Kinder
- Durchführung im Liegen, Sitzen oder Stehen

AT erleben



Fantasiereisen/ Imaginationen



- Passive Methode
- Spezielle Form der Visualisierung, evoziert innere Bilder
- Oft Einsatz von Musik
- Induktion
- „Reise“
- Rückführung
- Elemente aus PMR oder AT können einfließen



- 15-30 Minuten



- Erwachsene und Kinder

Wirkung einer Imagination erleben



Yoga Nidra



- Schlaf des Yogi
- Veränderte Gehirnaktivität
- (Alpha)
- 7 Aspekte:
 - Vorbereitung
 - Intention
 - Körperwahrnehmung
 - Zählen der Atemzüge
 - Visualisierung
 - Intention
 - Rückführung



- 30-45 Minuten
- Vier bis acht Wochen lang mindestens viermal wöchentlich oder sogar täglich
- Regelmäßig weiter praktizieren
- Am besten immer mit Audio Datei durchführen

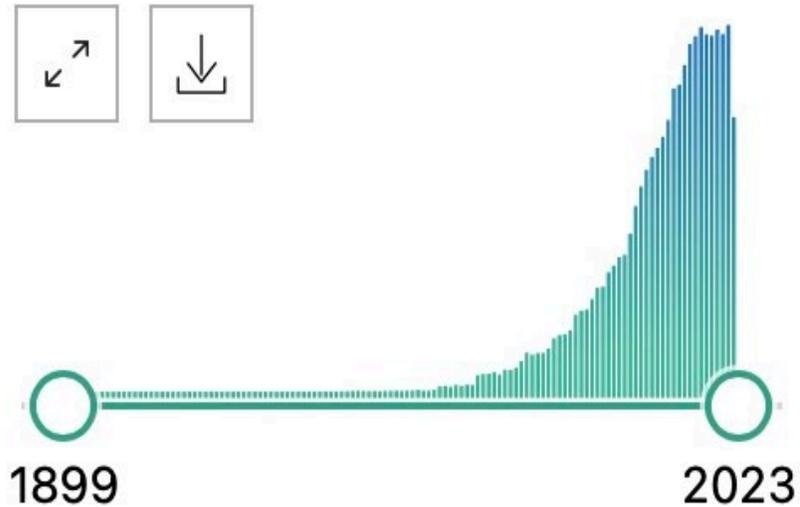


- Erwachsene

Entwicklung wissenschaftliche Evidenz

15.837 Ergebnisse
auf PubMed

RESULTS BY YEAR



1950:2

2022:2.985

Wissenschaft AT

- Autogenes Training - Qualitative Meta-Analyse kontrollierter klinischer Studien und Beziehungen zur Naturheilkunde F Stetter, S Kupper Forsch Komplementarmed 1998
- Autogenic training: a meta-analysis of clinical outcome studies.Stetter F, Kupper S.Appl Psychophysiol Biofeedback. 2002
- Effect of Autogenic Training for Stress Response: A Systematic Review and Meta-Analysis].Seo E, Kim S.J Korean Acad Nurs. 2019

Wissenschaft PMR

- The effects of **progressive muscle relaxation** exercises on the anxiety and sleep quality of patients with COVID-19: A randomized controlled study.
Özlu İ, Öztürk Z, Karaman Özlu Z, Tekin E, Gür A. *Perspect Psychiatr Care*. 2021
- **Progressive Muscle Relaxation** and Guided Imagery in Breast Cancer: A Systematic Review and **Meta-analysis** of Randomised Controlled Trials.
Sinha MK, Barman A, Goyal M, Patra S. *Indian J Palliat Care*. 2021
- Effects of **progressive muscle relaxation** and mindfulness meditation on fatigue, coping styles, and quality of life in early breast cancer patients: An assessor blinded, three-arm, randomized controlled trial.
Gok Metin Z, Karadas C, Izgu N, Ozdemir L, Demirci U. *Eur J Oncol Nurs*. 2019

Neurotransmitter

?

Anwendungsbereiche

- Prävention
- Rehabilitation
- Sporttherapie
- Psychotherapie
- Psychosomatische Medizin
- Psychosomatische Kliniken
- Wellnesssektor

Therapeutisches Anwendungsspektrum

- Stressbedingte Störungsformen
- Angststörungen
- Belastungs- und Anpassungsstörungen
- Depressive Störungen
- Bluthochdruck
- Chronische Schmerzen
- Schlafstörungen
- Koronare Herzerkrankungen

Therapeutisches Anwendungsspektrum

- Periphere Durchblutungsstörungen
- Kopfschmerzen
- Gastrointestinale Störungen
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Asthma bronchiale

Entspannungs-Pausen im Alltag

- Erholen? Wovon?
- Was verbraucht am meisten meiner Kraft?
- Welche Entspannungsmöglichkeiten habe ich?
- Genussmomente?

Genussmomente



Entspannungs-Pausen im Alltag

- Atemübungen
 - Wechselatmung
 - 4-7-8
 - Box-Atmung
- Mindset
 - Stressverschärfende Denkweisen entlarven
 - Stressvermindernde Gedanken fördern

Dankbarkeit

FÜLLE DEIN GLAS MIT DANKBARKEIT

Gib etwas ins Glas, das dich glücklich macht.
Beginne mit etwas, das den Anfangsbuchstaben
deines Names trägt.



Ingrid Berger

Diplom-Biologin & Gesundheitsexpertin

Entspannungstrainerin

Dozentin am Deutschen Fachzentrum für Achtsamkeit
DFME, Oldenburg

Coach für Achtsamkeit & Resilienz

GroupFitness- und Personal Trainerin seit 2008





Vielen Dank

kontakt@energeticanatura.com

www.energeticanatura.com

Folgen Sie uns auf den sozialen Medien



www.facebook.com/Energeticanatura



www.instagram.com/energeticanatura_de/



www.linkedin.com/company/energeticanatura

Anstehende Veranstaltungen

Masterclass: Ausgeschlafen? Immunfit in den Winter

Dozent: Dr. Uwe Peters

 9. November – 9.00 – 17.00 - Solingen

Webinar: Ausgerannt und Ausgebrannt - Der Einfluss von Neurotransmittern bei Hobby- und Topsportlern

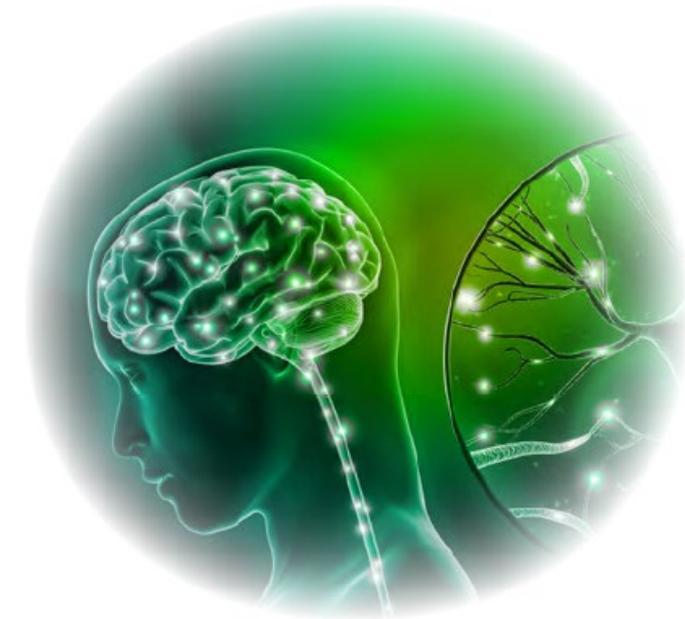
Dozentin: Caroline Müller-Korn

 15. November – 19.00 – 20.30

Seminar: Die "fette" Spinne im Netz: Cholesterin - ohne läuft nichts

Dozentin: Birgit Schroeder

 23. November – 15.30 – 19.00 – Dortmund
 7. Dezember – 15.30 – 19.00 - Coesfeld



Anmelden:

[www.energeticanatura.com/
academy](http://www.energeticanatura.com/academy)

Mein Energetica

Ihrer professionellen Homepage

- Persönliche Empfehlungen versenden
- Erhalten Sie Einblick in die Produkte, die Ihre Kunden bestellen
- Sie bekommen einen detaillierten und aktuellen Überblick über Ihre Provisionen
- Bestellverlauf überprüfen
- Daten und Einstellungen ändern

<https://youtu.be/Zo9l2uT8T5U>





Möchten Sie mehr wissen zum **wissenschaftlichen Hintergrund oder zum praktischen Einsatz unserer Produkte?**

Unsere Accountmanagerinnen helfen Ihnen gerne persönlich weiter!

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf über:
anja.gehring@energeticanatura.com
Tel. +31 6 11 028 197 (Handynummer)



Wir freuen uns auf Sie!