

*Die beste Möglichkeit Momente einzufangen,
ist Aufmerksam zu bleiben.
So kultivieren wir unsere Achtsamkeit.
Achtsamkeit bedeutet wach zu bleiben.
Es bedeutet zu wissen, was du gerade machst.*

Jon Kabat-Zinn

*Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles,
was wir tun oder spüren, ein Wunder.
Achtsamkeit zu üben bedeutet,
zum Leben im gegenwärtigen Augenblick
zurückzukehren.*

Thich Nhat Hanh



Margrith Lenz
Institut für Leben und Gesundheit
9500 Wil • Tel. 076 411 78 18 • margrith.lenz@iflg.ch

- Einzel- Paar- und Familienberaterin
- Elternbildnerin CAS • Schulsozialarbeiterin CAS
- Zertifizierte HeartMath® Coach und Trainerin
- Diplomierte Fachfrau für med. Entspannungsverfahren (SGMEV)



gelassen ruhig
entspannt
gesund
selbstbewusst
glücklich
innerlich frei
schön

Durch die Entspannungsmethoden:

- Autogenes Training n. J.H. Schultz
- Progressive Muskelentspannung n. E. Jacobson
- Achtsamkeitsinterozeption® n. medrelax professional

Medizinische ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Progressive Muskelentspannung (med. PME) nach E. Jacobson

Diese Methode ist einfach erlernbar. Dabei wird durch Anspannung und Entspannung die Wahrnehmung auf den eigenen Körper gefördert. Die Wirkungsweisen der med. PME sind die Reduktion der muskulären Anspannung, Verminderung des inneren Unruhepegels sowie Verminderung von Stresssymptomen. Ebenfalls wird ein ausgleichender Effekt auf die Emotionen erzielt.

Diese Methode ist für alle Personen geeignet.

Die bekannteste Aussage nach E. Jacobson (1938):
«Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe»

Autogenes Training (AT) nach J.H. Schultz

Das autogene Training baut auf dem System der eigenen Gedanken auf. Mit Hilfe von Formeln wird die Wahrnehmung des Körpers sensibilisiert. Diese Methode hat gegenüber der med. PME einen weit tieferen Entspannungseffekt. Es gibt drei Stufen: Die Grundstufe ist der Einstieg in die Methode. Sie eignet sich gut für den Alltag zu mehr Gelassenheit und Konzentration. Die Mittelstufe ist eine Vertiefung der Entspannung. Die Oberstufe wird vor allem in medizinischen Settings eingesetzt.

Das AT ist inzwischen eine wissenschaftlich fundierte Methode der konzentrativen Selbstentspannung.



Medizinische Achtsamkeits-Interozeption® (med. AI®)

Die med. AI® ist ein selbstaktives, achtsamkeitsbasiertes Entspannungsverfahren. Mit dem Verweilen im gegenwärtigen Augenblick, dem Hineinspüren in den Körper wird eine Entspannungsreduktion erzielt. Durch die Vereinigung der Wirkeffekte von Entspannung und meditativer Achtsamkeit, wird eine medizinische Wirksamkeit erlangt.

Die med. AI® dient der Förderung der Gesundheit (Salutogenese) und ist ein aktiver Beitrag bei der Linderung von chronischen Leiden.

Durch regelmässiges Üben der med. AI® wird die Aufmerksamkeit kontinuierlich nach innen gerichtet. Dieses Ausrichten der Aufmerksamkeit führt zu einer vertieften, neuen Körperwahrnehmung. Es entsteht eine besondere Form der inneren Stille und Entspannung. Eine weitere Folge ist ein ausgleichender Effekt auf der emotionalen Ebene.

Diese Angebote eignen sich für Kinder und Erwachsene aller Altersgruppen. Settings: in Kursen, Referaten, Einzeltrainings, Coachings allgemein, Workshops etc. Einige Angebote sind EMfit anerkannt und werden von einzelnen Krankenkassen mit Zusatzversicherung übernommen. (Abklärung Kundenseits)

