

Entspannung

Angebote zur Entspannung in der Taunus Therme

Entspannung: Erleben Sie eine spirituelle Reise mit den Sphärenklängen der Tanpura

Yoga geht zurück auf eine indische philosophische Lehre, die durch bestimmte Bewegungsabläufe eine Loslösung von der Last des körperlichen Daseins bewirken soll. Die Mantra-Musik von Frau Dr. Mohani Heitel dient zur meditativen Entspannung bei den Yogaübungen. Durch die besondere Resonanzwirkung der Musik wird eine in hohem Grade harmonisierende und heilende Wirkung sowie Entspannung auf den Körper ausgeübt. Während ihrer Tätigkeit als Ärztin und Psychotherapeutin fand Frau Dr. Heitel heraus, dass die Mantras eine positive Wirkung bei einer Vielzahl von physischen und seelischen Beschwerden erzielen. Die Yogaübungen nach der Mantra Methode dienen also nicht nur zur Entspannung, sondern auch als Therapieform bei verschiedenen Erkrankungen.

Entspannung: Shendo-Shiatsu löst Verspannungen per Daumendruck

Zur Abrundung bereits durchgeführter Therapien bietet Shendo-Shiatsu die Möglichkeit, sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren, die Gelenke zu bewegen und zu dehnen und die Meridiane zu dehnen. Mit der anschließenden Meditation wird das eigene Körperbewusstsein gestärkt. Shiatsu bedeutet Daumendruck, durch entspannendes Dehnen und Drücken werden Blockaden aufgelöst, die den Energiefluss im Körper behindern – dadurch kann Krankheiten vorgebeugt werden und Fehlhaltungen können korrigiert werden. Lösung von Verspannungen bewirken wohltuende Entspannung. Durch die Regulierung der Körperenergie zur Beseitigung von Energieblockaden und zur Anregung des Organismus kommen.

Medizinische Aspekte:

- ▶ Gelenks- und Muskelbewegungstraining
- ▶ Erhaltung der Beweglichkeit des Skelettaufbaus
- ▶ Energieflussaufbau
- ▶ Verbesserung der Ausgeglichenheit
- ▶ Entspannungsunterstützung
- ▶ Blockadenabbau

Entspannung: Die 5 Tibeter stimulieren die Chakren auf sanfte Art

Das Wissen um die Chakren (Energierad) vermittelt tiefe Einsichten über die Wirksamkeit subtiler Kräfte im menschlichen Organismus. Die Chakren bilden die Aura, die jede Art von Materie umgibt, also auch den Menschen. Sie ist das elektromagnetische Feld, das von jedem Körper ausgeht. Die Fünf Tibeter bestehen aus fünf einfachen tibetischen Übungen, die die Chakren sanft stimulieren, das heißt, die Hormondrüsen werden harmonisiert. Ein „Zuviel des Guten“ wird durch die langsame Steigerung der Häufigkeit der Übungen ebenso verhindert, wie durch die Limitierung auf max. 21 Wiederholungen. Die Chakren sind kraftvolle, bioelektrische Felder, unsichtbar für das Auge, aber real, die sieben Energiezentren. Auch hier ist wieder das richtige Atmen entscheidend.

Medizinische Aspekte:

- ▶ Drüsensystemregulierung
- ▶ Nervenstärkung

- ▶ Energieaufbau
- ▶ Energieflussregulierung
- ▶ Verbesserung der Ausgeglichenheit
- ▶ Entspannungsunterstützung
- ▶ Bewusstseinerweiterung

Entspannung: Autogenes Training bewirkt ein intensives Körpergefühl

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstentspannung. Durch bestimmte Übungen wird ein intensives Gefühl für den eigenen Körper erreicht, und nach einiger Zeit ist eine bewusste Beeinflussung körperlicher Funktionen möglich. Mit klassischen Übungsformen und wiederholten rhythmischen Formeln, die Gefühle von Wärme und Schwere im Körper autosuggestiv bewirken, wird der Muskel-Tonus vermindert und eine Schmerz- und Erregungsreduktion tritt ein.

Medizinische Aspekte:

- ▶ Verspannungen und Erregungszuständen
- ▶ Prüfungsangst
- ▶ Durch- und Einschlafschwierigkeiten
- ▶ asthmatischen Erkrankungen
- ▶ vegetativen Erkrankungen
- ▶ Schmerzzuständen

Entspannung: Muskelentspannung die aktive Entspannung für die Muskeln

Muskelentspannungstraining ist eine Entspannungsmethode, deren Bedeutung in der Medizin und der Psychotherapie stark angewachsen ist. Durch An- und Entspannung einzelner Muskelpartien – sowie deren bewusste Wahrnehmung – gestaltet sich ein gut erlebbarer Dialog zwischen Körper und Geist. Die Musik vertieft und erleichtert diesen Dialog.

Medizinische Aspekte:

- ▶ Schmerzhaftigkeit der Muskeln und Druckempfindlichkeit, Steifheit
- ▶ Muskelschmerzen durch Ansammlung von Kohlendioxid
- ▶ Entzündungen und Verletzungen der Muskulatur
- ▶ Orthopädische Erkrankungen
- ▶ Rheumatische Erkrankungen