

Heilpraktiker Zentrum Regensburg

Petra Schwarzer

www.hpz-regensburg.de

**Stressmanagement
& Entspannungstraining**



Der „Stressvirus“ kursiert überall. Und ganz selten treffe ich Leute, die nicht davon betroffen sind, auch ich darf mich da immer wieder mal an meiner eigenen Nase packen. Wir alle sind schließlich auch nur Menschen !

Die wenigsten Leute wissen aber, daß Stress durchaus auch schützende, positive Wirkung auf uns hat. Beispielsweise schützt er uns in Form von Angst vor „größeren Dummheiten“. Durch den Adrenalinkick verleiht uns Stress sozusagen Flügel, wir wachsen über unsere Kräfte hinaus und retten so unser Leben (wie früher in der Steinzeit). Nur ist es heute nicht mehr der Säbelzahn tiger, der uns unter Stress setzt, sondern eben der Chef, die Kinder, ein Telefonat, die Steuererklärung oder die hohen Benzinpreise,...

Ungünstig ist es nur, wenn unser Motor dauerhaft auf Hochtouren fährt – und wir das vielleicht gar nicht bemerken, weil wir es so gewohnt sind!

Ein Stresscheck und ein intensives Gespräch (was denn so Ihre Hauptstressoren sind, wie sie -wenn möglich- modifiziert werden können oder wie Sie auf jeden Fall damit besser umgehen können, auch im Sinne eines Ressourcenaufbaus) werden Ihnen einen entspannteren Weg aufzeigen, ganz im Sinne dieses Gebetes unbekannter Herkunft:

Herr, schenke uns den Mut, das zu ändern, was wir ändern können.

Herr, schenke uns die Gelassenheit, das hinzunehmen und zu ertragen, was wir nicht ändern können.

Und schenke uns die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Meinen persönlichen Ruhepol finde ich in Oi Gong / Tai Chi, einem asiatischen Entspannungstraining. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) hat es seinen festen Platz und die heilende Wirkung ist unumstritten.

Probieren Sie es einfach in einem meiner Kurse aus, die Kosten dafür werden übrigens von den gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% übernommen. (LINK: Aktuelle Kursangebote)

Bzw. genießen Sie eine Klangschaalen- oder Ohrkerzenentspannung.