

Entspannung am eigenen Leib erfahren

REKINGEN (mz) – Jede Frau hat ihre eigene Methode, wie sie am besten entspannen und abschalten kann. Die einen treiben Sport, andere spazieren, lesen oder kuscheln mit dem Partner. Was im normalen Alltag funktioniert, gelingt in einer Überforderungssituation plötzlich nicht mehr.

In solchen Zeiten von erhöhter Anspannung können medizinische Entspannungsverfahren eingesetzt werden. *Karin Märki*, Gesundheits-Oase in Baldingen, hat eine Ausbildung zur Fachfrau für medizinische Entspannungsverfahren absolviert. Sie erklärte kompetent den Nutzen und die Einsatzfelder von autogenem Training und progressiver Muskelentspannung. Diese können - mit einer Fachperson eingeübt und zu Hause trainiert - zur Reduktion von Ängsten, Depressionen,

Burnout und Schmerzen eingesetzt werden.

Praktische Anwendung

Nach einem theoretischen Teil leitete Karin Märki die interessierten Zuhörerinnen des Frauenmorgens bei einer Entspannungsübung an und jede konnte das wohltuende Gefühl des entspannten Zustands am eigenen Leib erfahren. Das machte natürlich neugierig auf mehr. Die Gesundheits-Oase bietet am Samstag, 11. September 2010 Schnupperlektionen in den genannten Techniken an.

Ungezwungene Atmosphäre

Am Frauenmorgen herrschte auch diesmal eine ungezwungene Atmosphäre, welche von den Teilnehmerinnen sehr geschätzt wird. Nach dem Referat bleibt jeweils genug Zeit für einen informellen Austausch, bei Kaffee und Zopf. Auch nach den Sommerferien geht es

weiter mit aktuellen Themen. Informationen sind laufend auf www.frauenmorgen.ch zu finden.

