

Richtig entspannen

Gesundheitskurse im Krankenhaus

Düren. Richtig entspannen können viele heute in dem von Stress geprägten Alltag kaum noch. Das Gesundheitszentrum des Krankenhauses in Düren hilft Ihnen dabei, dass Sie es schaffen, sich im Alltag immer wieder Zeitpuffer schaffen, die man nutzt um wieder zur Ruhe zu kommen.

Für diejenigen, die eher bei körperlicher Aktivität zur Ruhe kommen, eignen sich Tai Chi, Qigong, Yoga, Pilates, Faszientraining oder Faszienyoga sowie die Progressive Muskelentspannung. Wer lieber durch bewusste Ruhe entspannt, für den kommt eher das Autogene Training oder die Atementspannung in Frage.

Ab Mittwoch, 15. Juni, um 19 Uhr bietet das Gesundheitszentrum unter der Leitung von Diplom-Sozialpädagogin Gabriele Leininger-Krings, die über jahrelange Berufserfahrung im Entspannungsbe- reich verfügt, einen Kursus „Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen“ an. Um 20 Uhr startet ein neuer Kurs „Autogenes Training“. Am Samstag, 18. Juni, sowie Sonntag, 29. Juni, findet ebenfalls unter der Leitung von Gabriele Leininger-Krings je-

weils von 9.00 bis 17.30 Uhr das Kompaktseminar „Gelassen und sicher im Stress“ statt.

Beim klassischen Hatha Yoga, bei dem man in der Regel einen Muskel lokal dehnt, verharrt man oft längere Zeit in einer bestimmten Position. Beim Faszienyoga dagegen spielen die Elemente Bewegung, Ganzheitlichkeit und Flexibilität eine zentrale Rolle. Man ist viel in Bewegung, dehnt, federt und schwingt den Körper mit fließenden Bewegungen in verschiedene Körperpositionen und dehnt somit ganze Faszienbahnen. Ziel ist es Verspannungen und Verklebungen zu lösen, die Schmerzen verursachen. Der Kurs „Yoga für die Faszien“ startet am Donnerstag, 2. Juni, um 18.45 Uhr.

Anmeldungen zu diesen und allen anderen Kursen aus den Bereichen Rehasport, Prävention, Fitness und Entspannung, die bereits in den letzten Wochen begonnen haben, sind möglich unter Tel.: 02421/301122.

Das Büro des Gesundheitszentrums ist montags bis mittwochs von 9.30 bis 12 Uhr geöffnet, donnerstags von 13.30 bis 16 Uhr und freitags von 12 bis 14 Uhr.

(red)