

Entspannungstraining – 'Simple Relaxation' nach Mitchell

Entspannungstraining nach Mitchell, eine leicht zu lernende, angenehme Methode für Stress-Reduktion und Entspannung.

Die "Simple Relaxation" - "Einfache Entspannung" wurde von der englischen Heilgymanstikerin Laura Mitchell entwickelt. Sie beherrschte als Physiotherapeutin die gängigen Entspannungstechniken wie Jacobson oder Autogenes Training; allerdings litt sie unter chronischen Schmerzen, und da halfen ihr diese Methoden nicht weiter. Deshalb erfand sie die Simple Relaxation, die auf einfachen Prinzipien der Muskelarbeit beruht und damit sehr leicht zu erlernen ist.

Das Entspannungstraining führt zu einer Entspannung der bei Fibroyalgie chronisch angespannten Muskeln und zu einer angenehmen psychischen Entspannung; das führt zu einer Senkung des Stress-Pegels.

Im Rahmen der Fibro Praxis bieten wir regelmäßig Kurse in Kleingruppen an.

Dr. med. Elfriede Kastenberger

Ärztliche Leitung

Ärztin für Allgemeinmedizin, langjährige Assistenzärztin an einer RheumaSonderKrankenanstalt, Psychotherapeutin, ÖÄK-Diplom für Psychotherapeutische Medizin und für Psychosomatische Medizin

1030 Wien, Ölzeltgasse 1/10 und
2500 Baden, Marchetstraße 10
Tel.: 0676 / 911 71 70, 02252 / 88508
E-Mail: fibro@posteo.at
Web: www.kastenberger.at