

Kreativität durch Entspannung

Jeder von uns trägt seine eigene Kreativität in sich. Im Mechanismus unserer heutigen Zeit liegt dieses Kreativpotential meist brach oder wird oft gar nicht erkannt. Es ist wie ein lichtvoller Geistesfunke, der verdeckt durch einen dicken Mantel verborgen bleibt. Die Dicke des Mantels entsteht symbolisch durch eine andauernde Überflutung von Informationen, Eindrücken, Leistungsansprüchen, Stress und Hektik. Folgen Sie meinem Leitsatz und lernen Sie im ersten Schritt, durch eine für Sie geeignete Entspannungsform, sich zu entspannen und den Mantel abzulegen. Erkennen Sie dann durch eine entspannte Wahrnehmung Ihr inneres Potential und schöpfen Sie aus Ihrem eigenen Kreativitäts-Schatz.

Entspannung mit Kindern

Der Großteil meiner Angebote kann von Klienten jeglicher Altersstufe genutzt werden. Mit einigen bestimmten Methoden konzentriert sich die Kreativ-Entspannung gezielt auf die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Kinder sind offen, empfänglich und sehr wissbegierig bezüglich neuer Dinge und Erlebnisse.

Wenn sie noch nicht zu sehr von der Außenwelt beeinflusst sind, haben sie oft noch eine gute Verbindung zu ihrem Innersten und es fällt ihnen leichter sich zu entspannen. In der Kreativ-Entspannung lernen Kinder die entspannende und ausgleichende Wirkung verschiedener Entspannungsmethoden kennen und für sich selbst zu nutzen:

- Abbau von Nervosität durch Ruhe- und Stilleübungen
- Ausprägung von Körper- und Sinneswahrnehmung
- Sensibilität für Klang und Schwingung, Klangexperimente
- Gefühls- und Erlebnisverarbeitung durch musisches und künstlerisches Tun; Selbstwert durch eigenes Erschaffen
- Kreativitätsförderung beim Malen, Basteln, Musizieren
- Lebendigkeit, Ausdruck, motorische Schulung beim Trommeln
- Steigerung der Lernbereitschaft und Konzentrationsfähigkeit
- Problemlösung durch Phantasie-reisen und -geschichten
- Bewusste Naturwahrnehmung durch Exkursionen

Die jeweiligen Übungs- und Kurseinheiten richten sich auch als externes Angebot, an Kindergärten und andere Kinder- und Jugendeinrichtungen.



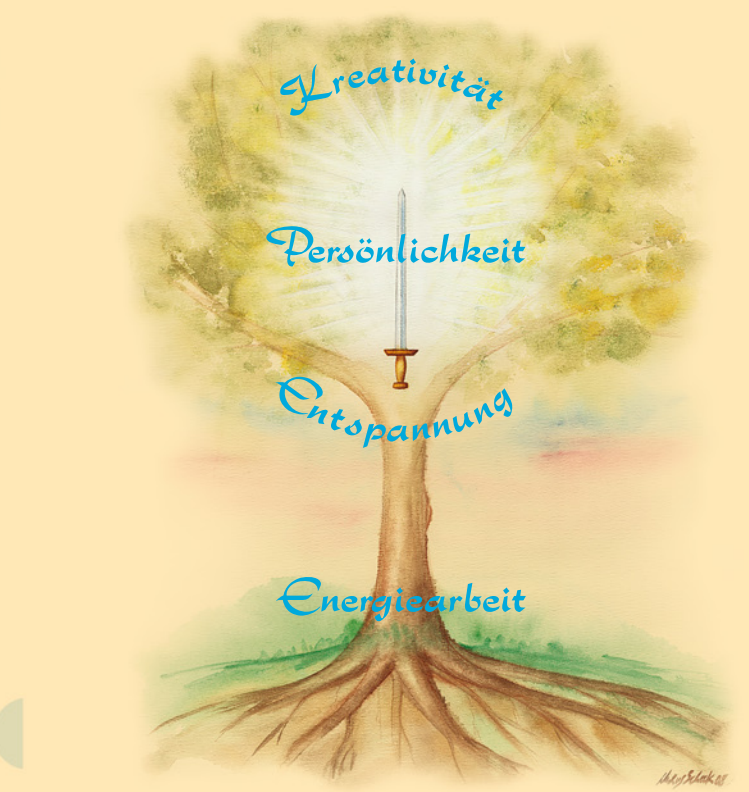
Beschreiten Sie einen neuen Weg,
der Sie mit einer Leichtigkeit, gelassen und authentisch
aus Ihrer inneren Mitte heraus durchs Leben führt.
Er schenkt Ihnen eine tiefe, unverrückbare Geborgenheit,
auf die Sie sich immer verlassen können
und die Sie unerschütterlich stark macht.

Bei einer Beratung finden Sie für sich und Ihre Familie
eine passende Entspannungsform.



Erwachsene & Kinder • Kurse & Einzelanwendungen
Seminare & Exkursionen • Praxisbetrieb & mobil

Markus Scheck • Entspannungstrainer
Schwarzwaldstr. 64 • 77830 Bühlertal
Fon: 0 72 23 / 2 85 95 72 • Fax: 0 72 23 / 2 85 95 73
www.kreativ-entspannung.de



Fühlen Sie sich gut!

Gerne lade ich Sie ein, mich und mein Angebot kennenzulernen. Als ausgebildeter Entspannungstrainer, gelernter Grafik-Designer und leidenschaftlicher Musiker ist es mir gelungen, die wesentlichen Tätigkeitsfelder meines Lebens zu vereinen und daraus die Firma Kreativ-Entspannung mit den entsprechenden Schwerpunkten zu formen:



Entspannung

- verschiedene Entspannungstechniken in Einzelanwendung und Übungskursen

Kreativität

- freie kreative Kursgestaltung
- Entfaltung der eigenen Kreativität
- spezielle Kreativitätsförderung in Musik- und Kunsteinheiten

Energiearbeit

- Reinigung und Klärung von Energiefeldern in und um uns Menschen
- Chakren- und Meridian-Lehre
- Wahrnehmungsförderung
- Ausgleich des menschlichen Energiehaushalts (Gesundheitsprävention)

Persönlichkeit

- Persönlichkeitsentwicklung und -förderung
- Entspannte Grundhaltung, Zentriertheit, Klarheit, Ausdruck, Authentizität, Souveränität, Selbstbewusstsein und Positives Denken

Ich begrüße Sie gerne in meinen harmonisch gestalteten Praxisräumen, in denen Sie sich durch das sympathisch, heimelige Ambiente gleich wohlfühlen werden.

Für Firmen, Schulen, Kindergärten, Freizeit- und Wellness-Einrichtungen u.a. biete ich meine Dienstleistungen auch vor Ort an.

Wellness-Gesundheit-Lebensfreude Ihr Entspannungspaket

Autogenes Training

Die Grundübungen nach Schultz werden mit neuen kreativen Elementen verknüpft. Ob als Kurzzeit-Entspannung oder mit Langzeitwirkung, schöpfen Sie aus dem Zustand der inneren Konzentration und Tiefenentspannung neue Kraft, Vitalität und Energie. Treten Sie mit den erlernten Methoden ruhiger und gelassener Ihren Alltagssituationen gegenüber.

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen basiert auf der abwechselnden An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien. Über die so gewonnene Sensibilität für Spannung in der Muskulatur, spüren Sie ein neues Körpergefühl für Entspannung.

Klangschalenmassage

Bringen Sie sich in die richtige Schwingung. Die Klangschalenmassage ist eine sehr sanfte und feinfühligste Massageform, bei der Klangschalen auf dem bekleideten Körper oder im Aurabereich zum Klingen gebracht werden. Verkrampfte und erhärtete Bereiche auf Körper- und Seelenebene lösen sich zunehmend auf.



5 Energie-Tibeter-Yoga

Entdecken Sie das Geheimnis einer genialen Kombination von fünf Bewegungsabläufen, die zu den ältesten asiatischen Entspannungsmethoden gehören. Die rhythmische Bewegung der fünf Energieübungen bringt Sie in einen neuen Energiefluss, so dass Sie selbst in der Lage sind, Ihre körperlichen und seelisch-geistigen Kräfte zu regenerieren und aufzuladen.

Meditation (auch themenbezogen)

Schaffen Sie durch Konzentration und Stilleübung, sowie durch Reinigung und Klärung immense innere Freiräume. Kommen Sie in Ihre Mitte und bewältigen Sie so Ihre alltäglichen Erfordernisse: Klar, auf den Moment konzentriert und mit Kraft durch Authentizität.



Kreativ-Entspannung

Lernen Sie und Ihre Kinder ein neu kreiertes Konzept der erlebnisorientierten Entspannung kennen. Es beinhaltet eine spielerische Verknüpfung von verschiedenen Entspannungstechniken.

Diese dienen der Entspannung und Förderung von Konzentration, Wahrnehmung und Kreativität. Kindern und Jugendlichen werden spielerisch Übungen und Elemente des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelentspannung und des Qi Gong näher gebracht. Sie nehmen teil an Meditationen, Geschichten und Phantasiereisen. Ihre Körper- und Sinneswahrnehmung wird verstärkt durch Übungen mit Klang, Schwingung, Farben und Düfte. Zur eigenen Kreativitätsentwicklung finden Mal- und Musikeinheiten statt.



Energetische Fußmassage

Gezieltes Massieren bestimmter Reflexzonen an Fußsohlen und Fuß kann Störungen des menschlichen Energieflusses positiv beeinflussen. Spüren Sie, wie sich Verspannungen und Blockaden lösen und ein neuer Energiefluss in Ihrem Körper zur Entfaltung kommt. Die Massage wird mittels ätherischer Öle unterstützt.



Energetische Raumreinigung

Mittels Räuchern ist es möglich Störenergien, energetische Verhaftungen und Spannungen in Räumen, Häusern und ganzen Anwesen zu lösen, reinigen und in ein neues ‚positives Raum-Klima‘ zu wandeln. Dabei wirken die Kräfte der Pflanzen auf der feinstofflichen Ebene in Räumen und auch am Menschen. Schaffen Sie sich so ein positives Wohn- und Arbeitsklima.

Malen & Trommeln

Erleben Sie und Ihre Kinder spielerisch Kunst und Musik. Malen und Trommeln wird in den jeweiligen Kursen sowohl als entspannendes, meditatives als auch kreativitätsförderndes Element angewandt.

Spezielle Angebote

Wechselnde Kursangebote, Beratung, Themenabende, Seminare, Vorträge, Exkursionen