

## Der Kursleiter



### Dr. Tilman Kiehne

Ich habe in Freiburg im Breisgau Medizin, Wirtschafts- und Sozialgeschichte und Historische Anthropologie studiert.

Seit 2001 arbeite ich in Wismar in freier Praxis als Entspannungstrainer, Hypnotherapeut und Mediator.

Weitere Informationen über mich erhalten Sie im Internet oder indem Sie mich anrufen (s. nächste Seite).

### *“Der Weise Narr von Wismar”*

Praxis für Ent-Spannung und  
kreative Lösungen  
**Dr. Tilman Kiehne**



Entspannung - Hypnose  
Mediation (Konfliktklärung)

## Entspannung



durch  
**Progressive  
Muskelentspannung  
nach Jacobson  
(PMR)**

Die Stressreaktion stellt eine natürliche Reaktion des Körpers auf Situationen dar, die Aktivität erfordern, und ist somit nichts prinzipiell Schlechtes.

Ein Übermaß an Stress jedoch kann krank machen. Wenn Sie Methoden lernen und anwenden, die Ihren Körper und Geist ruhiger stimmen und Ihre Entspannung fördern, können Sie solchen stressbedingten Erkrankungen **vorbeugen**. Eine dieser Methoden ist die "Progressive Muskelentspannung" nach Jacobson.

## Die Methode

Bei der "Progressiven Muskelentspannung" werden **Muskeln angespannt und wieder entspannt**. Die Technik lernen Sie zunächst ganz praktisch, indem Sie erst kleine Körperabschnitte und dann immer größere Muskelpartien arbeiten lassen.

Durch das **abgestufte Vorgehen** verändern Sie ganz allmählich Ihr Körpergefühl, bis Sie in der Lage sind, Ihre Muskulatur allein durch die Vorstellung zu entspannen.

Wenn Sie dies gelernt haben, sind Sie in der Lage, Ihr **entspanntes Körpergefühl** auch in Stresssituationen bewusst in Erinnerung zu rufen können und sich auf diesem Weg ganzheitlich zu entspannen.

## Die Kurse

Ich biete jedes Jahr zwei feste Kurse an. Die genauen Termine für diese Kurse erfahren Sie im Internet oder per Telefon.

Daneben führe ich eine Warteliste und beginne einen neuen Kurs immer dann, wenn sich genügend Teilnehmende gefunden haben.

Die Kurse finden ab sechs Personen statt; maximal nehme ich acht Personen auf.

Die **Kursgebühr** beträgt EUR 100.

Die Kurse sind zertifiziert und als Präventionsmaßnahme anerkannt; Ihre Krankenkasse übernimmt daher einen Teil der Kurskosten. Bitte fragen Sie dazu vor Beginn des Kurses bei Ihrer jeweiligen Kasse nach.

## Mehr Informationen / Anmeldung

Ob Sie den aktuellen Stand der Warteliste erfahren wollen, Fragen zu mir oder der Methode haben, oder sich anmelden wollen - Sie erreichen mich **telefonisch** unter **03841/252092**, **per e-mail** unter **tk@der-weise-narr.de** oder **im Internet** unter **www.der-weise-narr.de**.