

Yoga oder andere Entspannungstechniken?

Beitrag von „alias“ vom 14. August 2006 23:18

Ich habe vor 'zig Jahren einen Kurs in "Autogenem Training" an der VHS gemacht.



Davon zehre ich noch heute

Bestimmte Entspannungstechniken funktionieren hervorragend.

Autogenes Training DARF man nicht aus Büchern lernen.

Persönliche Anleitung durch einen Arzt oder Psychologen/Therapeuten mit fundierten Kenntnissen ist unabdingbar.

Dasselbe gilt für Yoga etc. Sonst verpasst du deinem Körper/deiner Psyche eventuell einen Knacks. Diese Techniken sind - richtig angewendet - sehr mächtig.