

## 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  
**Autogenes Training**

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 das "Autogene Training", das ich anbiete.

## Die Methode

Beim "Autogenen Training" handelt es sich um eine **Entspannungsmethode**, die es Ihnen ermöglicht, sich selbst aus eigener Kraft körperlich und geistig zu entspannen, indem Sie aufmerksam und gezielt Ihre Vorstellung nutzen.

Die Methode ist **einfach zu lernen** und dennoch **höchst effektiv** bei der Stressbekämpfung.

Über den rein entspannenden Wert werden beim Autogenen Training **weitere wohltuende Wirkungen** beschrieben, u.a. Hilfe bei Stressbewältigung, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Unterstützung bei der Regulierung des Blutdrucks, Stärkung des Immunsystems, Verringerung von Schmerzen, Besserung bei Angstzuständen und Schlafstörungen, Stärkung des Selbstbewusstseins sowie Unterstützung beim Erreichen selbstgesteckter Ziele.

## Die Kurse

Ich biete jedes Jahr (ab Januar bzw. ab August) 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**.