



## Ruth Frieling-Sievers

diplomierte Yoga Lehrerin

Entspannungstherapeutin / Entspannungspädagogin

Seminarleiterin für Autogenes Training

Seminarleiterin für Progressive Muskelentspannung

CD-Autorin

Auf der Suche nach einem Ausgleich zu meiner damaligen beruflichen Tätigkeit als Bankerin wurde ich 1998 endlich fündig. Ich fand Yoga und im Yoga meine große Liebe, meine Leidenschaft, meine Bestimmung. Dieser Berufung folgend, traf ich die Entscheidung, mich zur Yogalehrerin ausbilden zu lassen.

Im Dezember 2003 beendete ich mein 10-jähriges Banker-Dasein. Eine große Liebe zur Stimm- und Energiearbeit und meine ganz eigene Sehnsucht nach innerer Stille und Langsamkeit ließen mich seitdem weitere Fortbildungen zur Entspannungstherapeutin/-pädagogin und Seminarleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) absolvieren.

Heute gebe ich mit großer Freude und Dankbarkeit die Erfahrung des Yoga, des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelentspannung sowie weiterer wunderschöner Wege der Körpererfahrung, der inneren Einkehr, der körperlichen und mentalen Entspannung an andere Menschen weiter – persönlich und im Rahmen meiner Tätigkeit als CD-Autorin.

In „eigenen“ Räumlichkeiten, aber auch in Zusammenarbeit mit Volkshochschulen sowie der Kurverwaltung der Nordseeinsel Langeoog, biete ich wöchentliche Kurse an, Tagesseminare, Intensivkurse und bei Bedarf Einzelsitzungen.

Pädagogisch wirke ich als Ausbilderin im Rahmen des Weiterbildungslehrgangs „Gesundheitsberater/-in (VHS)“ im Studienfach „Körpererleben, Bewegung und Entspannung“ für die VHS Wedel/IHK Hannover, als Dozentin für den Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein in den Fachbereichen Yoga und Entspannung (Kursleiterfortbildungen) und zudem als Entspannungspädagogin für Kinder in Zusammenarbeit mit diversen Schulen.

# Termine 2015 / 2016

## wöchentliche Yogakurse

(Ort: „Turnhalle“, Kindertagesstätte „Hanna Lucas“,  
Pulverstraße 83, 22880 Wedel)

Yogagruppe – **donnerstags I** 17:00 – 18:30 Uhr

Yogagruppe – **donnerstags II** 19:00 – 20:30 Uhr

(Alle Gruppen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!)

## Kurse über Volkshochschulen

### Volkshochschule Wedel

„Entspannungsyoga“ (Tagesseminar)

27. Februar 2016 11:00 – 17:00 Uhr

„Zeit der Entspannung“ (Tagesseminar)

23. April 2016 11:00 – 17:00 Uhr

### Volkshochschule Kaltenkirchen

„Entspannungsyoga“ (Tagesseminar)

12. März 2016 11:00 – 17:00 Uhr

26. November 2016 11:00 – 17:00 Uhr

## Intensivkurse auf der Insel Langeoog

### Yoga

Im Jahr 2015 und 2016 finden aufgrund meiner Babypause keine Kurse statt.

(Änderungen vorbehalten)

Stand 06.10.2015

*Anhalten,  
innehalten*



# Yoga,

## Autogenes Training,

## Progressive Muskel- entspannung

### und mehr...

weitere Informationen:

*Ruth Frieling-Sievers*

*Tel.: 0176 49375840*

*www.yoga-wedel.de*

# Yoga

## „Alle Strahlen entspringen der einen Sonne...“

Jemand hat einmal gesagt: „Die unterschiedlichen Yoga-richtungen sind wie die Strahlen der Sonne - wärmend, wohltuend, belebend, erleuchtend - *einem* kraftvollen und unvergleichlichen Zentrum entstammend - und dennoch ist jeder Strahl auf seine ganz eigene Art wunderbar und einzigartig.“

## Was erwartet mich im Yogakurs?

Meine eigene große Sehnsucht nach Langsamkeit und Stille, die ich sicherlich mit dem Großteil aller Menschen teile, hat mich nach Beendigung meiner Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin zu meinen ganz persönlichen Yogastil geführt - „**Yoga der Entspannung**“.

Diese Yogarichtung schenkt ein außergewöhnlich intensives Erleben von Ruhe, Sanftheit und Wohlfühl...

**...in der Bewegung** - die ausschließlich sanften und weichen Körper- und Atemübungen wirken ganzheitlich wohltuend und heilend. Sie sind für Anfänger leicht erlernbar und für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen (nach Rücksprache) problemlos praktikierbar.

**...in der Ruhe** - viele wunderschöne Wege, anzuhalten, innere Stille zu finden und tief zu entspannen, sind ein wesentlicher Reichtum dieser speziellen Yogaerfahrung.

Jede Yogazeit dauert etwa 90 Minuten - sie enthält eine Entspannungsphase zum Ankommen, eine Phase der sanften, aber intensiven Körper- und Atemarbeit, eine Tiefenentspannung und eine abschließende Meditation.

## Was ist Yoga eigentlich?

Yoga ist ein Weg nach innen – vertraut werden mit dem Leben im Augenblick.

Yoga schenkt uns das Erleben von Ruhe und Frieden, Achtsamkeit und Langsamkeit, Sanftheit und Weichheit - den Frieden der Stille wiederentdecken.

Yoga hilft uns, uns selbst auf allen Ebenen wieder wirklich wahrzunehmen und gutzutun, wahre Weisheit zu verstehen und Vieles mehr.

Die Menschen zu diesen Erfahrungen zu führen, das sehe ich als meinen Auftrag und Schwerpunkt meines Wirkens.

## Autogenes Training

Das Autogene Training ist - neben der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) - die wohl bekannteste **westliche Entspannungsmethode**. Es wurde in den 1920er Jahren von dem Mediziner J.H. Schulz entwickelt und bezeichnet eine Form der Selbsthypnose bzw. „konzentrativen Selbstentspannung“. Was das genau meint, lässt sich am besten erfahren:

### Eine kleine Übung:

**Schließe bitte deine Augen.**

**Vor deinem inneren Auge erscheint jetzt eine saftig-triefende Zitronenscheibe...lege die Zitronenscheibe in deinen Mund...beiße fest zu...der saure Saft spritzt in deinen Mundraum... .**

**Was ist passiert? Gänsehaut? Speichelfluß?**

Allein deine Vorstellungskraft hat die Reaktionen in deinem Körper bewirkt.

**Genau dieses Prinzip liegt dem Autogenen Training zugrunde:**

Mit Hilfe bestimmter Formeln lassen sich Zustände von Ruhe und Entspannung autosuggestiv und allein durch die Kraft der eigenen Vorstellung herbeiführen.

Viele erwünschte körperliche und psychische Zustände lassen sich auf diesem Weg harmonisch beeinflussen.

Autogenes Training ist eine sehr beliebte und erfolgreiche Therapieform bei sämtlichen stressbedingten und psychosomatischen Beschwerden sowie vielen weiteren gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Es steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und hilft uns auf ganz einfachem Weg, zu entspannen, loszulassen und glücklich zu sein.

## Progressive Muskelrelaxation

nach Jacobson (PMR)

Die Progressive Muskelentspannung trägt auch den Namen progressive Muskelrelaxation (PMR).

Der Amerikaner Edmund Jacobson entwickelte diese Methode 1929 im Selbstversuch.

Der unter Verspannungen und deren Folgeschmerzen leidende Jacobson stellte an sich selber fest, dass er durch das bewusste Anspannen und anschließende Lockern bestimmter Muskelgruppen seines Körpers nicht nur körperliche Entspannung und somit Schmerzreduktion erlangen konnte, sondern auch seelisch-geistige Entspannung fand.

### Das Therapieprinzip der PMR lautet:

Durch bewusstes und systematisches Anspannen und anschließendes Lockern bestimmter Muskelgruppen des Körpers hin zur **ganzheitlichen Entspannung** gelangen. Die Progressive Muskelentspannung ist eine sehr einfache und schnell erlernbare Entspannungsmethode, bei der bereits recht schnell Erfolge erzielt werden können. Ihre Anwendungsgebiete sind, wie beim Autogenen Training auch, sehr umfangreich. Schwerpunktmäßig sind auch hier sämtliche stressbedingte und psychosomatische Beschwerden zu nennen. Aber z.B. auch bei der psychotherapeutischen Behandlung von Angststörungen wurden mit Hilfe der PMR gute Erfolge erzielt.

## und mehr...

Jeder Weg in die Entspannung enthält seinen ganz eigenen Reichtum. Manchmal entsteht dieser Reichtum auch und gerade durch das Ineinanderfließen der jeweiligen Inhalte und Erkenntnisse *verschiedener Wege*. Neben Yoga, Autogenem Training und PMR fließen auch Inhalte und Erkenntnisse aus dem **Qigong, Zilgri, Feldenkrais** und anderen Bereichen in die Kurskonzepte mit ein. Dieser Synergieeffekt ermöglicht ein optimales Ergebnis und eine bunte Vielfalt an Kurserfahrungen.

## Alle Wege haben ein Ziel...

Beim Yoga heißt es: „Dorthin, wohin die Aufmerksamkeit fließt, dorthin fließt auch die Lebensenergie.“

**Alle Wege, ob Yoga, Autogenes Training, PMR oder sonstige, haben letztendlich eines gemeinsam:**

Sie aktivieren und harmonisieren unsere Lebensenergien. Sie lenken unsere Aufmerksamkeit (und somit Energien) aus unserem Kopf in unseren Körper und schenken uns dadurch Ausgeglichenheit, Harmonie und Frieden - auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Sie helfen uns, achtsamer zu leben im Umgang mit uns selbst und mit anderen.

Welcher Weg ist nun mein Weg?

Was tut mir persönlich wirklich gut?

Wie kann ich dieses in mein Leben integrieren?

Ich helfe dir sehr gern dabei, dieses für dich herauszufinden.

*Ruth Frieling-Sievers*