



Presseinformation

Peter Bergholz

Dynamische Entspannung

Innere Ruhe und Stärke durch die Kraft der Bewegung

Reihe: **GU Multimedia**

80 Seiten mit ca. 50 Farbfotos

Format: 16,5 x 20 cm. Softcover mit Klappen

inkl. Audio-CD mit ca. 60 Minuten Spieldauer

16,99 €(D) / 17,50 €(A) / 24,50 sFr

ISBN 978-3-8338-2559-0

Erscheinungstermin: September 2012



Bewegt entspannen

Wer an tiefe Entspannung denkt, stellt sich meist totale Stille und meditative Stimmung vor. Aber wäre es nicht besser, sich überall unbemerkt entspannen zu können, auch in den Brennpunkten des Alltags, überall dort, wo Druck entsteht? Genau dieses Ziel verfolgt Diplom-Psychologe und Coach Peter Bergholz in seinem Buch **Dynamische Entspannung**.

Dieser neue, einfache Ansatz basiert auf der bewährten Methode der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (Progressive Muskelrelaxation, PMR) und erweitert diese mit Musik und „positiven Bewegungen“. Entspannung und Wohlbefinden entwickeln sich hier zuerst aus Bewegungen heraus, auch Winning Moves oder Einklangsbewegungen genannt. Sie sprechen direkt das Nervensystem an und aktivieren den c, den mächtigen inneren Beruhiger und Unterstützer. Die Wirkung der kleinen, fließenden Bewegungen setzt sofort ein, und so ist die Methode auch für alle geeignet, die sonst vor dem Üben immer erst den „inneren Schweinehund“ überwinden müssen.

Es sind die guten Gefühle, die sich positiv auf unsere Psyche und Gedanken auswirken, und sie werden vor allem im Körper produziert – durch Berührungen, Bewegungen und Körperhaltung. So sieht es auch die Hirnforschung, und die Dynamische Entspannung setzt dieses neue Wissen um. In dem Buch und auf der beiliegenden Audio-CD werden sechs angeleitete Programme vorgestellt: Sie unterscheiden sich in Dauer (zwischen 4 und 20 Minuten) und Intensität und ermöglichen so ein abwechslungsreiches Einüben. Jedes Programm beginnt mit klassischer An- und Entspannung (Jacobson-Prinzip) und geht dann in einfache Einklangsbewegungen über. Immer unterstützt mit eingängiger, klassischer Musik, deren Bedeutung für Veränderungsprozesse gezielt genutzt wird. Das Unterbewusste, unser Nervensystem, ist in dieser Verfassung besonders aufnahmefähig für positive Gedanken, Bilder und Vorstellungen. Passende Suggestionen wirken jetzt ganz direkt und lassen sich auch mit aktiven Themen verknüpfen: Entschlossenheit, Stärkung des Selbstbewusstseins, Gelassenheit, Neinsagen. Mit der Kombination aus bekannten Entspannungselementen und positiven Bewegungen geht diese Technik somit weit über eine klassische Entspannungsmethode hinaus.

Peter Bergholz ist Diplom-Psychologe, Familien- und Körpertherapeut. In 35 Jahren intensiver Berufspraxis entwickelte er die Dynamische Entspannung, stark beeinflusst von einer jahrzehntelangen Zusammenarbeit mit der Norwegerin Gerda Boyesen, der legendären Begründerin der Biodynamischen Psychologie.

Herausgegeben von der Presseabteilung des GRÄFE UND UNZER VERLAGES
Grillparzerstraße 12, 81675 München; Telefon: (089) 4 19 81-134/164/165/261/333, Telefax: (089) 4 19 81-260
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten