Aachen: auf einfache Art und Weise entspannen mit Georg Hüllenkremer

Auf einfache Art und Weise entspannen

In unserer heutigen rastlosen Zeit ist es wichtig, einmal zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Das haben die meisten Menschen jedoch verlernt und so kommen immer mehr Krankheitsbilder zu Stande, weil man den Alltagsstress einfach nicht hinter sich lassen kann.

Daher sollte man sich professionell Hilfe bei einem Entspannungstrainer wie Georg Hüllenkremer holen. Der Entspannungstrainer hilft dabei, den Weg zu sich selbst zu finden und Techniken zu erlernen, mit denen man sich sein inneres Wohlbefinden zurück holen kann und so gestärkt dem Alltag entgegen treten kann. Dabei erlernt der Entspannungs-Suchende Techniken zur Entspannung, die er teilweise nicht nur in den eigenen vier Wänden anwenden kann, sondern auch in alltäglichen Situationen. Ziel ist es dabei, dass man mit mehr Gelassenheit und Ruhe durch den Alltag geht und so nicht mehr den teilweise krankhaften Bildern von Stress und Unwohlsein ausgeliefert ist.

Georg Hüllenkremer bedient sich dabei nicht nur esoterischer Mittel, sondern auch wissenschaftlich erprobter Verfahren. Das Entspannung ein wichtiges Mittel für mehr Tatkraft und Energie ist zeigt auch die Tatsache, dass immer mehr Unternehmen dazu übergehen, sich Entspannungstrainer einzuladen umso durch einfaches Entspannungstraining die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu erhöhen. Dies kommt dem Unternehmen zu Gute, da sich die Mitarbeiter gut aufgehoben wissen und so neue Motivation freigesetzt wird.

Zu den Entspannungstechniken, die der Entspannungstrainer Georg Hüllenkremer vermittelt gehört beispielsweise das autogene Training. Dieses findet vor allem Anwendung bei Personen die unter Schmerzen, Kreislaufbeschwerden oder Bluthochdruck leiden. Um das autogene Training wirksam anwenden zu können, bedarf es jedoch der Einweisung durch einen Fachmann wie Georg Hüllenkremer. Das Erlernen des autogenen Trainings ist auch keine Minutensache sondern man muss sich hierfür Zeit nehmen.

Neben dem autogenen Training ist es die progressive Muskelentspannung, die immer mehr Anhänger findet, weil sie überall angewendet werden kann. Bei der progressiven Muskelentspannung nach Alfred Jacobsen werden die Muskeln in bestimmten Bereichen kurzzeitig stark beansprucht. Die Entspannung der Muskelgruppen sorgt dann dafür, dass sich die Entspannung nicht nur auf die beanspruchte Muskelpartie auswirkt sondern auch auf alle anderen Muskelgruppen im Körper auswirkt.

Mit der progressiven Muskelentspannung können Schmerzzustände, Schwitzen, Verspannungen und Schlafstörungen behandelt werden.

Als weitere Entspannungsmöglichkeiten bietet Georg Hüllenkremer Schulungen in der Klangschalenmassage oder auch in der Meditation sowie in Phantasiereisen an. Hier bewegt man sich dann jedoch endgültig im esoterischen Bereich. Auch Edelsteine, Tarot und die Chakra Harmonisierung können bei Georg Hüllenkremer erlernt werden und sprechen immer mehr Personen an.

Pressekontakt

SKRINGS-MEDIENAGENTUR

Herr Sascha Krings
Oppenhoffallee 28
52066 Aachen

skrings-medienagentur.de/
info@skrings-medienagentur.de

Firmenkontakt

Georg Hüllenkremer

Herr Georg Hüllenkremer
Boxgraben 84
52064 Aachen

entspannungstrainer-aachen.de
info@entspannungstrainer-aachen.de

Ausgebildeter Entspannungstrainer
(Paracelsus Schule Aachen 2009)
Entspannungstraining, Autogenes Training,
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson,
Meditation, Phantasiereisen, Klangschalenmassage,
Chakra Harmonisierung, Qi Gong, Atemlehre,
Wirkung von Farben & Düften, Yoga

Anlage: Bild