



Beratungszeiten

Montag + Freitag	8.00–10.00 Uhr
Dienstag	12.00–14.00 Uhr
Mittwoch	8.00–10.30 Uhr
Donnerstag	13.00–15.00 Uhr

(Individuelle Beratung nach Vereinbarung möglich.)



COCOON ☉ Entspannungspädagogik
Inhaberin: Uta Sterlack

Ottostraße 7 ☉ 44536 Lünen
Telefon 0231. 88 08 180

kontakt@cocoon-entspannung.de
www.cocoon-entspannung.de



Entspannt geht alles leichter





Entspannt geht alles leichter

- Suchen Sie einen Weg, Ihr Leben entspannter anzugehen?
- Fühlen Sie sich manchmal genervt und verspannt?

Versprechen, dass die Belastungen des Lebens weniger werden, kann ich nicht, aber ich biete Ihnen Wege an, mit den Belastungen des Lebens entspannter umgehen zu können. Denn entspannt, bewältigt man die Anforderungen des Lebens leichter und findet zu mehr Lebensfreude.

Der erste Schritt kann ein Kurs in Progressiver Muskelentspannung oder Autogenem Training sein. Für andere ist eine meiner Massagen die passende Auszeit aus dem stressigen Alltag. Fühlen Sie sich angesprochen? Sehr gern berate und begleite ich Sie auf Ihrem Weg zu einem entspannteren und glücklicheren Leben.



Entspannungsangebote

○ Entspannungsmassagen

Massagen sind eine universelle Heilweise und wurden schon von Schamanen und Heilern unserer Naturvölker verwendet. Im Fernen Osten kennt man seit über 5.000 Jahren die heilsame Wirkung von Massagen auf Körper und Geist, wie Lösen von Verspannungen, Aufhebung von Blockaden, Stimulierung und Beruhigung von Energiezentren im Körper.

○ Bauchreflexzonenmassage

Das sanfte Massieren des Bauches wirkt sehr beruhigend auf die Psyche: Unruhe, Stress, Nervosität und psychosomatische Auswirkungen können positiv beeinflusst werden. Die Massage wirkt sich reflektorisch über die Reflexzonen und Energiepunkte harmonisch und aktivierend auf den ganzen Organismus aus; zugleich wird die Durchblutung der inneren Organe gefördert.

○ Chakra-Energiemassage

Die Energiemassage Chakra ist eine spirituell orientierte Massageform, die auf subtile und doch sehr wirkungsvolle Weise dazu beitragen kann, die



körperliche und seelische Harmonie zu bewahren oder wiederzuerlangen. Sie begründet sich auf der ältesten uns überlieferten ganzheitlichen Entwicklung – dem Yoga.

○ Tibetische Massage

Sie hilft, die Gesundheit von Körper, Geist und Seele und auch das Gleichgewicht der drei tibetischen Energieprinzipien im Körper wieder herzustellen. Die Tibetische Massage wird mit angewärmten Sesamöl durchgeführt und die Energiepunkte auf der Haut mit einer speziellen Massagepaste behandelt.

○ Progressive Muskelentspannung

(Basis- und Vertiefungsseminar)

Eine psychische Anspannung führt immer zu einer erhöhten Muskelanspannung; umgekehrt führt eine Lockerung der Muskulatur zu einer Lockerung auf psychischer Ebene, die als ein Gefühl tiefer Entspannung und Ruhe wahrgenommen werden kann. Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte der Arzt Edmund Jacobson die Progressive Muskelentspannung.

○ Autogenes Training

(Basis- und Vertiefungsseminar)

Durch gezielt eingesetzte Konzentration entstehen Körperreaktionen, die entspannend auf das zentrale Nervensystem wirken. Dadurch kann man sein Wohlbefinden steigern, zur Inneren Ruhe und zu sich selbst finden. Des Weiteren können in den Seminaren die Kurzform des Autogenen Trainings geübt und eingeschlichene Fehler korrigiert werden. Zusätzlich werden Umgang und Wirkungsweise von Vorsatzbildungen vermittelt. Der Mensch neigt dazu, Situationen über einen inneren Dialog mit einem Kommentar zu versehen; das bestimmt, ob eine Situation als erfreulich, positiv und bereichernd bewertet wird oder ob ein geübter Pessimist das genaue Gegenteil daraus macht. Durch Vorsatzbildung kann der Mensch seine Einstellung zum Leben positiver gestalten.



◎ Phantasieren

Das Seminar ist eine Kombination von Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training zur Entspannung und Vorbereitung auf eine Phantasiereise. Eine individuell gewählte Phantasiereise wird den Teilnehmern angeboten und mit ihm durchlebt. Anschließend erfolgt eine Besprechung der jeweiligen Empfindungen und inneren Bilder.

◎ Entspannt zum Nichtraucher

(Informations- und Begleitseminar)

Das Seminar unterstützt Sie auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Mit Hilfe von Autosuggestion wird die Einstellung zum Rauchen geändert und Unsicherheiten abgebaut; auch die oftmals gefürchteten Nebenwirkungen können gemindert werden.

Für einen entspannten Start

- ◎ Umfassende Kursinformationen erhalten Sie von mir, Uta Sterlack, persönlich und in Form von schriftlichen Kursbeschreibungen im COCOON oder im Internet www.cocoon-entspannung.de
- ◎ Alle Seminare und Massagen werden von mir durchgeführt.
- ◎ Eine Anmeldung ist erforderlich. 
- ◎ Die Teilnehmerzahl ist soweit begrenzt, dass für jeden ausreichend Raum und Zeit zur Verfügung steht.
- ◎ Zur Teilnahme ist keine besondere Ausrüstung erforderlich: Sie benötigen nur bequeme Kleidung und ein bisschen Zeit