

Zariadenie pre seniorov a domov sociálnych služieb Dolný Kubín
M. Hattalu 2161, 026 01 Dolný Kubín
v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja

Schultzov autogénny tréning

23.11.2018

Uponáhľaný spôsob života ľudí dnešnej doby rozhodne nemožno považovať za harmonický a pokojný. Nevyriešené problémy sa môžu u citlivejších ľudí prejavovať zmenami psychického a fyzického napätia. Zhoršuje sa koncentrácia, výkonnosť, sme unavení a mrzutejší, taktiež môžu nastať ťažkosti s trávením, bolesti hlavy, tuhnutie svalstva. Pomôcť nám môže autogénny tréning, ktorý nás naučí účinne regenerovať fyzickú a psychickú energiu organizmu. Zlepší sa celková životná pohoda, vyrovnanosť, koncentrácia a sebaistota. Dňa 23.11.2018 sme v našom zariadení uskutočnili takúto formu relaxácie. Usadili sme sa na kreslá a s podloženou hlavou sme si vychutnali relaxačnú nahrávku sprevádzanú hovoreným slovom. Z aktivity sme odchádzali uvoľnení, zrelaxovaní a s lepšou náladou.

