

## Andrea Schlüter

Entspannungscoach und Glücks-Mentorin.

**Glückstraining:** Jeder Mensch wird mit einer inneren, angeborenen Glückskompetenz geboren. Im Laufe des Lebens kann es passieren, dass wir unsere Fähigkeit zum Glücklichen wieder verlernen oder vergessen. Das geschieht durch unsere Erziehung, Erwartungen der Gesellschaft sowie Druck, den wir uns selbst machen. Auch Vergleiche mit anderen und negative Gedankenspiralen führen dazu, dass wir unglücklich sind. Manchmal verstellen uns unsere Gedanken schlichtweg die Sicht auf das Glück, das bereits um uns herum und in uns ist. Beim Glückstraining aktivieren wir deine innere Glückskompetenz wieder.



**Autogenes Training (AT)** ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Allein durch die Kraft der Gedanken und die zunehmende Konzentrationsfähigkeit wird autogen, also selbst gesteuert, ein tiefer Zustand der Entspannung erreicht. Man spricht von einem Zustand der Versenkung und der körperlich-seelischen Entspannung.

Die **Progressive Muskelentspannung (PME)** ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungstechnik, die das körperliche und psychische Wohlbefinden nachhaltig steigern kann. Dabei spannt man ganz leicht bestimmte Muskelgruppen nacheinander an und entspannt diese wieder. Anschließend breitet sich im gesamten Körper ein Gefühl der Ruhe und Gelassenheit aus. PME ist leicht erlernbar und überall anzuwenden.

Mit **Fantasiereisen** kann Folgendes erreicht werden:

- Entspannung und innere Ruhe
- Fokussierung auf angenehme Gedanken/Körpergefühle
- Reduzierung von Schmerzzuständen sowie
- Aktivierung von Ressourcen.

**Lachyoga** ist ein einzigartiges Training, das Lachen ohne Grund mit den Yoga-Atemtechniken des Pranayama kombiniert. Hierzu braucht man keinen Humor, keine Witze oder Comedy. Es ist eine heitere Entspannung über Atmung und Lachen und wurde vor 25 Jahren – im Jahr 1995 – von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri entwickelt.

**Aromaberatung:** Bereits seit mehr als 9.000 Jahren werden ätherische Öle in der Behandlung von Kranken genutzt. Ätherische Öle wirken auf Körper, Geist und Seele und können den Energiehaushalt sowie die Balance wiederherstellen.

**Achtsamkeitsübungen** sind verschiedene Techniken, die die Selbstwahrnehmung schulen und dem Stressabbau dienen sollen. Ziel ist es, eine offenere Einstellung zu entwickeln und das „Hier und Jetzt“ bewusster zu erleben.