



Jeanette Cerdini

Heilpraktikerin / Entspannungstherapeutin

Als zertifizierte Trainerin für Autogenes Training und Progressiver Muskelentspannung lehre ich folgende Entspannungsmethoden:

Autogenes Training (AT) nach Prof.Dr. Schultz, Verfahren zur Selbstentspannung, aus der Hypnose entwickelt. Autogen, durch Selbstinstruktion, sich entspannen und das vegetative Nervensystem wieder in Balance bringen. Über Autosuggestion (indem bestimmte Sätze im Stillen wiederholt werden) vom sympathischen zum parasympathischen Zustand gelangen.

Die Progressive Muskelentspannung (PMR), nach dem amerikanischen Arzt E.Jacobsen, eine Methode zur Selbstentspannung. Durch bewußtes, festes Anspannen bestimmter Muskelgruppen nacheinander und diese wieder willentlich lösen, erstreckt sich im Laufe der Übung die wohlige Entspannung auf den ganzen Körper.

Ich begann 1988 meine Ausbildung zur Heilpraktikerin an der Paracelsus Schule Mannheim. Nach zehnjähriger Familienzeit mit Fortbildungen gründete ich in Planegg bei München 2005 meine erste Naturheilpraxis mit den Schwerpunkten Tuina (die manuelle Therapie aus der trad.chin. Medizin) und Fußreflexzonentherapie. Nebenbei leitete ich Yogakurse.

Nach meiner Rückkehr nach Heidelberg war ich einige Jahre Mitarbeiterin in der Komplementärmedizinischen Praxis Wilhelmsfeld, mit einem weiteren Schwerpunkt, der Klass. Homöopathie.

Ich erkannte bei vielen Patienten den Zusammenhang ihrer Beschwerden mit Streß, Überforderung, bzw. mangelnder Entspannung. Darauf konzentrierte ich mich mit Heilmassagen, Homöopathie und auch Yogawanderungen. Zusätzlich lehre ich oben genannte Entspannungsmethoden zur Streßbewältigung und Gesundheitsprävention.

Ich freue mich schon sehr, mit Ihnen zusammen beim 13. Ulmer Symposium gesunde Pausen -natürlich ganz entspannt- mit Elementen aus Yoga und PMR zu erleben.