



Im Therapiezentrum Angi Merz in Malters wird Sophrologie angeboten

Die Sophrologie:

Die Sophrologie wurde in den 1960er Jahren von dem Neuropsychiater Alfonso Caycedo entwickelt. Sie ist eine körperpsychologische Methode, mit der man sein Wohlbefinden und sein Potenzial entwickeln kann.

Sie ist von westlichen Ansätzen wie Hypnose und Psychoanalyse sowie von östlichen Ansätzen wie indischem Yoga und tibetischem Buddhismus beeinflusst.

Durch die körperliche und geistige Entspannung sowie das Hören auf die Gefühle, die sie hervorruft, fördert die Praxis der Sophrologie die Entwicklung des Bewusstseins und die Besserung der Lebensqualität.

Das Angebot:

In Einzel- oder Gruppensitzungen können Patienten in folgenden Themen begleitet werden:

- Verbesserung des Wohlbefindens im Alltag (Stress, Schlafstörungen, Ängste, Stimmung)
- Optimierung der Fähigkeiten für ein Ereignis (Geburt, Prüfung, Wettkampf)
- Aktive Teilnahme an der medizinischen Genesung (Umgang mit den Schmerzen einer Krankheit oder mit den Nebenwirkungen der Therapie)
- Rückkehr zu einem angepassten Verhalten (Bewältigung von Süchten, Phobien, Impulsen)

Der Therapeut:

Nach fünf Jahre Erfahrung in der Prüfung und Beratung von Führungskräften multinationaler Unternehmen, setzt Mathias Petrequin seine Qualitäten des Zuhörens und Verstehens nun bei Menschen ein, die ihr Wohlbefinden und ihr Potenzial verbessern möchten. 2018 bis 2019 wurde er am Institut de Formation à la Sophrologie (IFS) in Paris (Frankreich) ausgebildet und zertifiziert.

Durch die Kombination von Sophrologie und klassischer Physiotherapie hilft Mathias seinen Patienten personalisierte Ziele zu definieren und mit der Entwicklung ihrer Selbstständigkeit zu erreichen.

