

## Eile, Hektik und immer im Stress: Wer kennt das nicht?

Chronischer Stress kann nicht nur zu Gefühlen wie Hilflosigkeit, Hektik oder Angst führen – er schwächt auch das Immunsystem, lässt uns schneller altern, verstärkt den Suchtdruck und macht uns anfälliger für Krankheiten. Viele Menschen betreiben Raubbau am eigenem Körper. Wir rasen von Termin zu Termin; an sportliche Betätigung ist auch nicht zu denken. Alles kleine Sünden, die sich irgendwann rächen und auch den Drang nach Suchtmitteln verstärken können.



## „Wer inne hält, erhält von Innen Halt.“

Laotse

Wir laden Sie ein zu einer kleinen Auszeit von Stress und Hektik! Genießen und lauschen Sie den Klängen, um Schritt für Schritt wieder bei sich selbst anzukommen und Ihre Abstinenz zu stabilisieren.

**STZ** SuchtTherapieZentrum  
Hamburg

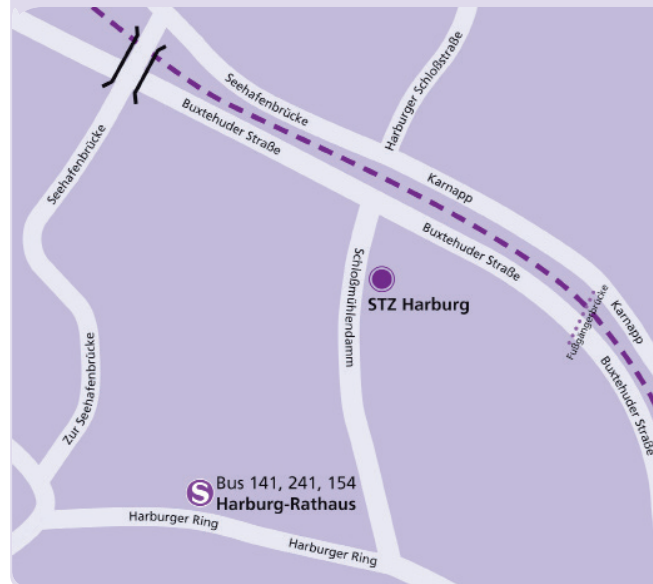


**STZ** SuchtTherapieZentrum  
Hamburg

### Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

S3 und S 31 bis „Harburg Rathaus“, dann ca. 5 bis 10 Minuten Fußweg bis „Schloßmühlendamm“

### Die Beratungsstelle ist barrierefrei.



STZ  
SuchtTherapieZentrum  
Beratungsstelle Harburg  
Schloßmühlendamm 30, 21073 Hamburg  
Tel. (040) 3 34 75 33-0  
Fax (040) 3 34 75 33-29  
harburg.stz@martha-stiftung.de  
www.martha-stiftung.de



Hamburg | Sozialbehörde

gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg



## KLANGENTSPANNUNG zur Stärkung der Abstinenz

Vier Termine ab April 2024  
STZ Beratungsstelle Harburg

## Klangentspannung zur Bewältigung von Stress und Hektik

Im Seminar erhalten Sie Informationen zum Thema Stress und wie Sie Stress bewältigen können. Sie begeben sich im Liegen auf eine wohltuende Klangreise. Mittels tibetischer Klangschalen können Sie verschiedene Klangfrequenzen in tiefen und höheren Tonlagen wahrnehmen; diese führen Sie zu Ihrer eigenen Mitte und verhelfen zu einem Zustand der Tiefenentspannung.

In der eintretenden Tiefenentspannung reagiert das vegetative Nervensystem indem der Kortisolspiegel sinkt, die Gehirnstromaktivität sich messbar verändert, das Herz ruhiger und langsamer schlägt – Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert und das Immunsystem wird gestärkt! Des Weiteren nimmt in den Nebennieren die Ausschüttung der beiden Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin ab. Der Muskeltonus sinkt, Verspannungen lockern sich. Puls und Blutdruck regulieren sich. Hochdruck wird vorgebeugt. Die Atmung wird ruhiger, tiefer und verlagert sich in die Bauchgend. Das Lungenvolumen (Zwerchfellatmung) erhöht sich bis auf das Dreifache, das Verlangen nach Suchtmitteln nimmt ab.

**Bitte bequeme Kleidung anziehen, Kissen mitbringen und zwei Stunden vor dem Kurs nichts Schweres essen.**



## Termine/Kursdauer

Insgesamt 4 Termine  
Jeweils mittwochs von 16.00–17.30 Uhr  
Start: 24.04.24, Ende: 22.05.2024  
(Am 1. Mai findet der Kurs nicht statt.)

## Ort

STZ Beratungsstelle Harburg  
Schloßmühlendamm 30, 21073 Hamburg

## Kursleitung

Sandra Petrulat, Dipl. Sozialpädagogin (FH),  
Yoga-Lehrerin/Entspannungskursleiterin

## Verbindliche Anmeldung

Anmeldungen bitte telefonisch oder per E-Mail:  
(040) 3 34 75 33-0 | harburg.stz@martha-stiftung.de

## Kosten

- 20 Euro
- 10 Euro ermässigt (Bürgergeld-/ Sozialhilfeempfänger:innen)

## Zahlbar bei Anmeldung auf unser Konto bei der Haspa:

STZ Beratungsstellen  
IBAN: DE 0520 0505 5012 0912 4633  
BIC: HASPDEHHXXX

**Verwendungszweck: Kursnummer 02/2024**

**Die Überweisung gilt als Anmeldung.  
Sie erhalten keine gesondere Anmeldebestätigung.**

Keine Rückerstattung des Betrags bei einer Stornierung ab dem 10. Tag vor dem Kursbeginn.

## Verbindliche Anmeldung für das Seminar KLANGENTSPANNUNG zur Stärkung der Abstinenz

via Mail: harburg.stz@martha-stiftung.de  
telefonisch: (040) 3 34 75 33-0  
postalisch: STZ Beratungsstelle Harburg  
Schloßmühlendamm 30, 21073 Hamburg

## Seminar mit 4 Terminen:

Mittwoch, 24. April 2024, 16.00-17.30 Uhr  
Mittwoch, 08. Mai 2024, 16.00-17.30 Uhr  
Mittwoch, 15. Mai 2024, 16.00-17.30 Uhr  
Mittwoch, 22. Mai 2024, 16.00-17.30 Uhr  
(Am 1. Mai findet der Kurs nicht statt.)

Vorname, Nachname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon

Ort, Datum

Unterschrift

