

17.12.2025 – 10:15 Uhr

Tiefenentspannung- Selbsthypnose - entwickelt und klinisch erprobt im Medizinischen Versorgungszentrum für interdisziplinäre Schmerztherapie Neustadt an der Weinstraße



Neustadt an der Weinstraße (ots) -

Selbst-Hypnose - Tiefenentspannung von Dr. med. Johanna Michel

Durch das Üben mit dem beigefügten Tiefenentspannungs - Programm können wir zuverlässig unser vegetatives Nervensystem entlasten und uns regenerieren. Das allein schon ist von großem Vorteil für unsere Gesundheit. Wir können das Programm aber auch noch erweitern und in eine Form von Selbsthypnose münden lassen, indem wir uns unsere Ziele im tief entspannten Zustand bildlich vorstellen, benennen und mit schönen Erlebnissen, guten Empfindungen anreichern.

Was ist eigentlich Hypnose - Selbsthypnose - Tiefenentspannung?

Die neuen technischen Möglichkeiten in Neurowissenschaft und Neurobiologie liefern Erkenntnisse über unser Nervensystem, die Verbindungsstellen von Körper, Psyche und Umwelt. Die zugrundeliegenden Mechanismen und ihre wechselseitigen Beeinflussungen erfahren neue Interpretationen und Bedeutungen für die Therapie. Und so hat das öffentliche Interesse an Entspannungstechniken wie autogenem Training, Jacobson Training, Hypnose und Meditation stark zugenommen.

Die medizinische Hypnose blickt auf eine lange Tradition zurück und wird in diesem Zusammenhang intensiv erforscht. Die Wirksamkeit in der Medizin ist wissenschaftlich belegt. Insbesondere beweisen wissenschaftliche Analysen die Modulation von Schmerz, Angst und Stress durch den Einfluss von Hypnose auf alle Hirnaktivitäten, besonders natürlich auf die Hirnareale, die für Schmerz- und Stressverarbeitung und Schmerzwahrnehmung zuständig sind.

Eine der grundlegenden Wirkungen ist die tiefe vegetative Entspannung und Fokussierung von Aufmerksamkeit und Konzentration mit dem Einfluss auf unsere unbewusste Natur. Dieser Mechanismus kann die Beeinflussung von körperlichen Vorgängen bewirken und zu komplexen somatischen und psychischen Veränderungen führen - zu Heilung in einem neuronalen Netzwerk.

Die positiven Einflüsse auf unser Immunsystem, Hormone, Neurotransmitter sind nachgewiesen. Tiefe Entspannung reduziert Entzündungsvorgänge im Körper, stärkt das Immunsystem, senkt Stresshormone und reduziert Schmerzen.

Bestellung Amazon: <https://ots.de/d643Ty>

Download und Begleitheft : <https://shop.valle-venia.com/de/products/tiefenentspannung-download>

CD und Begleitheft <https://shop.valle-venia.com/de/products/tiefenentspannung-cd>

Kontakt: <https://mvz-nw.de/de/aktuelles>

Über uns: <https://valle-venia.de/who-we-are>

Pressekontakt:

press@valle-venia.com

Medieninhalte



Tiefenentspannung-Selbsthypnose von Dr. med. Johanna Michel / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/61013 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100103074/100937290> abgerufen werden.