

Was ?

Etymologie: Der Begriff Sophrologie kommt aus dem Altgriechischen

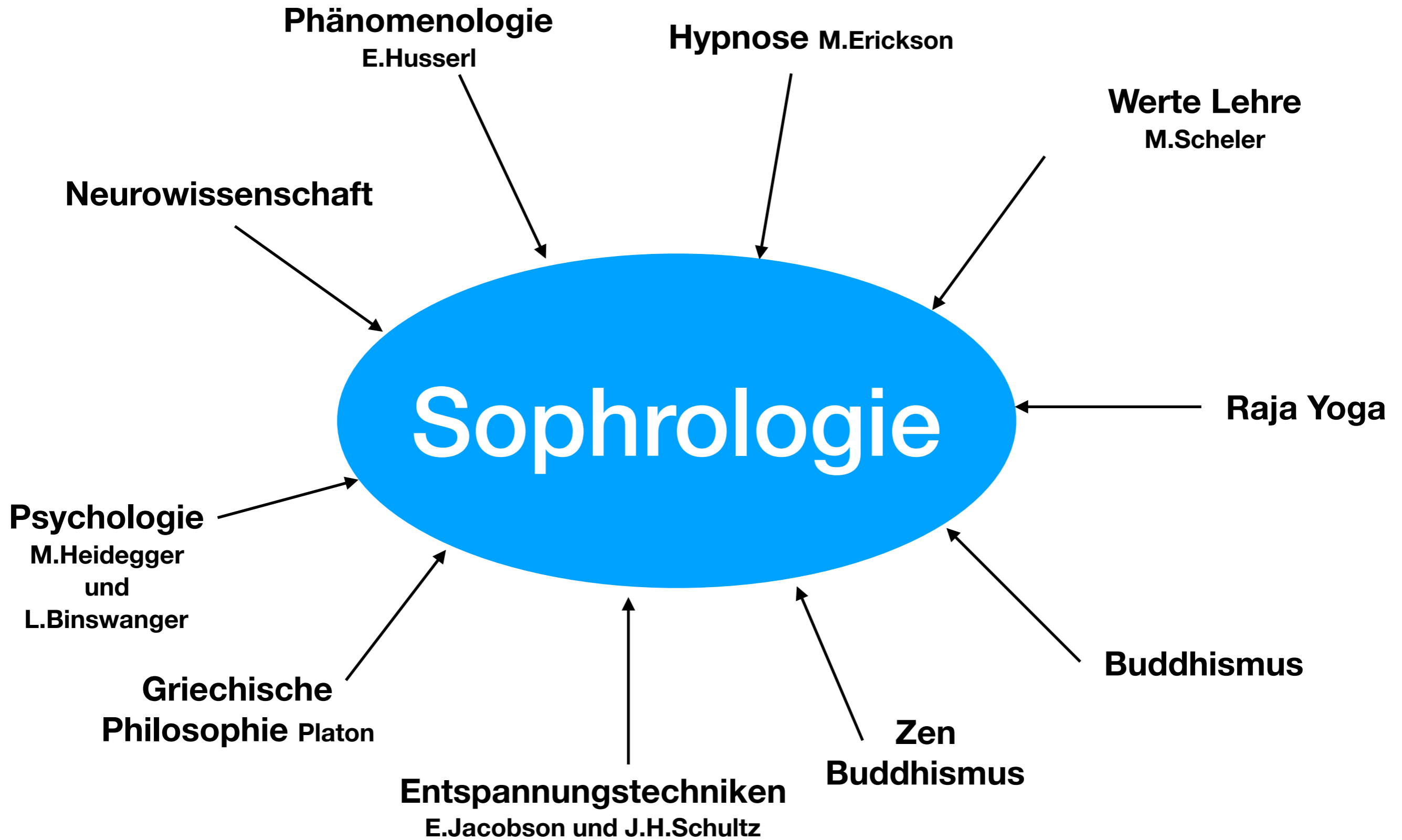
SOS: Harmonie, Frieden

Phren: Geist, Bewusstsein, Gehirn

Logos: Wissenschaft, Übung, Rede

Die Sophrologie ist das Studium der Harmonie des Bewusstseins

Einflüsse



Fähigkeiten

Physische Fähigkeiten: Körperschema
Zelluläres Gedächtnis
Sexualität
Empfindungen
Wach-Schlafrhythmus

Psychische Fähigkeiten: Emotionen (z.B. Angst, Freude, Wut, Trauer)
Fühlen

Mentale Fähigkeiten : Konzentration, Kontemplation, Meditation
Bewusstsein
Tridimensionalität (hier und jetzt, Zukunft, Vergangenheit)
Gedächtnis
Wahrnehmung

Wo ?

Indikationen für die Sophrologie

Zur Stressbewältigung und Schmerzverminderung

Bei Schlafproblemen

Zur Schwangerschaftsbegleitung und Geburtsvorbereitung

Bei bipolaren Störungen, Depressionen, Psychosen und Halluzinationen
(mit schulmedizinischer Begleitung)

Zur Unterstützung bei psychosomatischen und chronischen Krankheiten

Zur mentalen Vorbereitung vor Prüfungen, sportlichen Wettkämpfen oder Konzerten

Zur Steigerung des Selbstvertrauens und der Vitalität

Infos: www.sophrologiesuisse.ch
www.sofrocay.com
www.sofroy.ch