

Familie + Entspannung = Wohlfühlen



Ich bin Iris Timocin, Entspannungspädagogin, Mama von zwei Kindern und Inhaberin des Familien-Entspannungszentrums in Kassel. Mein Motto: „Mach das, wobei Du Dich wohlfühlst.“ Denn Wohlfühlen heißt, entspannt sein und Entspannung bringt eine tiefe Zufriedenheit mit sich. Mich begleitet das Thema seit vielen Jahren – spätestens aber seit Geburt meines ersten Sohnes. Ein sehr aufgeweckter, lebhafter Junge, der Außenstehende gerne mal in den Wahnsinn treibt. Für ihn habe ich lange nach dem passenden

Entspannungsangebot in Kassel gesucht – aber nichts gefunden. Also habe ich selbst die Initiative ergriffen und eine Ausbildung zur staatlich anerkannten Ergotherapeutin absolviert. Doch das Feld der Ergotherapie ist weit gefasst, nur ein geringer Teil beschäftigt sich mit Entspannung. Diesem Umstand geschuldet, habe ich mein Wissen in den Bereichen Entspannungstherapie und Autogenes Training vertieft. Als ausgebildete Entspannungspädagogin kann ich mich nun ganz meiner Herzensaufgabe widmen und Kindern wie Erwachsenen vielfältige Wege in die Entspannung zeigen.

Das Familien-Entspannungszentrum – ein Ort der Entschleunigung

Mit dem Familien-Entspannungszentrum habe ich mir einen langersehnten Wunsch erfüllt. Ich darf mich nun ganz auf die Dinge konzentrieren, für die schon immer mein Herz geschlagen hat. Ich kannte Entspannungskurse bis dahin nur als Randangebote von Ergo- und Psychotherapiepraxen. Oder im Rahmen von anonymen Vereinskursen in öffentlichen Räumen mit dünnen Gymnastikmatten. Vormittagskurse, Kinderbetreuung? Fehlanzeige! Lange habe ich an meinem Konzept geschrieben, obwohl ich Dinge eigentlich gerne schnell vorantreibe: Dieses Projekt musste langsam wachsen und gedeihen, bis ich ein genaues Bild davon hatte. Und die passenden Räumlichkeiten. Matten suchen Sie bei mir übrigens vergeblich. Unsere Räume sind hell, freundlich, familiär und trotzdem auf das Wesentliche reduziert. Das Angebot ist speziell auf Familien zugeschnitten – flexibel und für alle Altersstufen. Entspannt wird auf hochwertigen Matratzen,

Kuschelkissen und in Kleingruppen. Ich möchte, dass Ihnen ein einzigartiger Ort der Entschleunigung zur Verfügung steht, ein Refugium der Ruhe und der Erholung. Und hoffe, dass mir dies gelungen ist!

Kinder und Familien sind meine Motivation

„Sich wohlfühlen“ und „Familie“ sind für mich eng miteinander verbunden. Ein entspannter Umgang miteinander trägt dazu bei, dass die Familie zu einem fröhlichen, ausgelassenen Verbund wird, in dem man sich wohlfühlt. In meinen Kursen vermittele ich Kindern und Erwachsenen, wie sie Entspannung in ihren Alltag einfließen lassen können. Dabei nehme ich sie mit auf eine Entspannungsreise, gehe individuell auf die Kursteilnehmer ein und gebe ihnen alle wichtigen Atem- und Entspannungstechniken mit auf den Weg. Menschen, die unter Schlafstörungen leiden oder einen hohen Stress-Level haben, können sich in meinen Kursen Hilfestellung holen, sich austauschen und auftanken. Gerade Familien mit auffälligen Kindern stehen im Alltag vor einigen Anstrengungen. Ihnen gilt mein ganz besonderes Augenmerk. Als Mama von zwei Kindern und durch meine berufliche Qualifikation kann ich die Bedürfnisse von Familien mit „schwierigen“ Kindern nicht nur nachvollziehen, sondern auch unterstützend auf sie eingehen.

Entspannung ist keine Glückssache – Entspannung kann man lernen!

„Du bist immer so entspannt“, höre ich oft von anderen. Stimmt. Aber das Gute daran: Entspannung ist kein Hexenwerk. Man kann sie erlernen, einüben und dann im Alltag in jeder möglichen Situation bewusst herbeiführen. So können Sie auf natürlichem Wege Stress, Ängste und Schlafstörungen reduzieren. Für alle, die es einmal ausprobieren möchten, biete ich regelmäßig Schnupperkurse im Bereich Autogenes Training und Progressiver Muskelentspannung an. Welche Entspannungsmethode für Sie die Richtige ist, besprechen wir gerne telefonisch unter 0157-37357636 oder schreiben Sie mir eine E-Mail an info@familienentspannung-kassel.de.

Eine kurze Übersicht über meine Qualifikation

- 04/2016 Eröffnung des Familien-Entspannungszentrum in Kassel
- 09/2012 Ausbildung zur staatlich anerkannten Ergotherapeutin
- 10/2012 Ausbildung zur Entspannungspädagogin
- 10/2012 Weiterbildung „Entspannungstherapie“
- 07/2012 Kursleiterweiterbildung „Autogenes Training“

- 04/2012 Kursleiterweiterbildung „Progressive Muskelentspannung“
- Ehrenamtliches Engagement: Gründerin des Vereins „Nähen für starke Herzen e. V.“
- Verheiratet, zwei Kinder