

## **Autogenes Training**

ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung. Sie basiert auf verbalen Formeln (Autosuggestionen), schnell und wirkungsvoll zu entspannen und somit zu einem ausbalancierten Normalzustand zurückzukehren.

Entwickelt wurde die Technik Anfang des 20. Jahrhunderts vom deutschen Psychiater und Hypnose-Spezialisten Johannes Heinrich Schultz. Er war der Auffassung, dass Menschen in der Lage sind, einen Zustand der Entspannung allein mit ihrer Vorstellungskraft zu erreichen. Dieses Konzept veröffentlichte er 1932 in seinem Buch „Das autogene Training“.

So funktioniert autogenes Training:

Beim autogenen Training hilft der Übende anhand der Wiederholung von Formeln seinem Unterbewusstsein dabei, an bestimmte Sachen zu glauben (die Kraft der Gedanken). Voraussetzung für die Autosuggestion ist eine ruhige und bequeme Körperhaltung im Sitzen oder Liegen.

Das Autogene Training hat sich unter anderem als wirksam erwiesen bei:

- Schlafstörungen
- Herzrasen
- Kopfschmerzen
- Kalten Gliedmaßen
- Bluthochdruck
- Störungen des Magendarm-Trakts
- Allgemeinen Ängsten
- Erregbarkeit
- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Stressabbau

Abendkurs 17.Oktober 2018 19 - 20 Uhr Kosten: 120 ,- €

Morgenkurs 17.Oktober 2018 9 - 10 Uhr Kosten: 120 ,- €

Alle Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und werden daher bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst . Hierfür wird bei Abschluss des Kurses eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.