

Autogenes Training

für Jugendliche ab 16 und/oder Erwachsene



Sicher und gesund durch Belastungssituationen zu gehen, stressabhängige Körpersymptome, Unruhe und Schmerz lindern sowie einen gesunden Schlaf aufbauen – dabei hilft autogenes Training. Es ist ein aktives systematisches Tiefenentspannungsverfahren, mit dem vorbeugende Schutzfaktoren erlernt und die persönlichen Kräfte gestärkt werden.

Sie erfahren, wie Sie in kurzer Zeit tiefe Ruhe erzeugen - durch autosuggestive Übungen. Autogenes Training ist eine der effektivsten Methoden, mit der Sie selbstständig einen erholsamen Entspannungszustand erreichen. Langfristiges Ziel ist es, Ihre Stresstoleranz zu verbessern, um freudig und genussvoll zu leben.

AT hilft bestens bei Schlafstörungen, Angst und leichten psychosomatische Störungen (Kopf- und Rückenschmerz, Tinnitus, Neurodermitis usw.) sowie zur Steigerung des Wohlbefindens. Äußere Stressquellen (Lärm, Arbeitsbelastung usw.) werden im Kurs auch thematisiert.

Bitte bringen Sie eine Woldecke und warme Socken mit.

Wiederholer frischen ihre Kenntnisse zur Vertiefung ihres gesundheitlichen Erfolgs auf. Bei Bedarf wird ein Fortgeschrittenen-Kurs eingerichtet.

Inhalte:

- Ruhe-, Schwere-, Wärmeformeln
- Organübungen
- Ggf. Mittelstufenübungen zur Formulierung eigener Vorsatzformeln

10 Sitzungen à 90 min.

(zertifizierter Kurs mit Krankenkassenzuschuss)