

Autogenes Training

für Fortgeschrittene - Jugendliche ab 16 und/oder Erwachsene



Sie haben gelernt, in kurzer Zeit tiefe Ruhe erzeugen - durch Übungen des Autogenen Trainings.

Der Fortgeschrittenenkurs gibt Ihnen noch mehr Techniken an die Hand: Oberstufenübungen mit sinnlicher Vorstellungskraft, weitere Verkürzungen, den Einsatz von Ankern und Hilfen zur augenblicklichen Umschaltung.

AT steigert Ihre Immunantwort auf Belastungsreaktionen, findet neue individuelle Lösungen für besondere Situationen und erweitert den Horizont von Entspannung weit über die reinen Techniken hinaus. Natürlich wird in den Übungen, die Sie im Kurs, zu Hause und am Arbeitsplatz vervollkommen, wieder tief entspannt.
Bitte bringen Sie eine Wolledecke und warme Socken mit.

Wiederholer frischen ihre Kenntnisse zur Vertiefung ihres gesundheitlichen Erfolgs auf.

Inhalte:

- Oberstufe (Farbensehen u. a.)
- Übungen zur Formulierung spezieller Vorsatzformeln
- Ankereinsatz
- Besondere Probleme der Umsetzung in Krisensituationen

10 Sitzungen à 90 min.

jeden 1. Samstag im Monat 15 – 16.30 Uhr in Ludolfshausen oder Göttingen

schriftliche Anmeldung

Gebühr 99,00 € (zertifizierter Kurs mit Krankenkassenzuschuss)