

Autogenes Training Grundkurs

Teilnehmer : max. 10 Personen

Zeiten:

6 x 90 Min. / wöchentlich

Das Autogene Training (AT) ist die klassische Entspannungsmethode. In der Medizin und Psychologie gilt das Verfahren als Baustein zur Besserung und Erhaltung der körperlichen und psychischen Gesundheit. Regelmäßig angewandt hilft es bei körperlichen Symptomen, wie z.B. dem Bluthochdruck, bei Durchblutungsstörungen oder auch Schmerzen. Es verringert Stress und beugt dadurch vielen Erkrankungen vor, die durch zu hohe Belastungen ausgelöst oder begünstigt werden. Auch bei psychischen Problemen wird es oft erfolgreich eingesetzt.

Mit autogenem Training versetzt man sich bewusst in einen körperlich-seelischen Ruhezustand. Autogenes Training entspannt nicht nur körperlich, sondern trainiert auch den Kreislauf, steigert die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und hilft dabei, Körper und Geist mit den eigenen Gedanken zu beeinflussen.

Die klassische konzentrierte Selbstentspannung führt zur wirksamen geistigen Erholung und körperlichen Entspannung. Jeder befähigt sich,

- Mit Ruhe und Gelassenheit willkürliche und „unwillkürliche“ Körperfunktionen zu regulieren,
- Die Konzentration zu erhöhen und damit die eigene Leistung zu steigern,
- Belastungssituation besser „durchzustehen“ mit ihnen besser umgehen zu können,
- Aktiv seine geistige, seelische und körperliche Gesundheit zu fördern,
- In der erlebten inneren Ruhe wieder seinen Mittelpunkt und seine Kraft zu finden