

## Autogenes Training

### Konzentrierte Selbstentspannung

Viele von uns kennen es: Unser schnelllebiger Alltag, das Berufsleben, die Familie etc. lassen kaum noch Zeit zur Entspannung. Regelmäßig vom Alltag abzuschalten ist jedoch der notwendige Gegenpol zu den vielen Stressoren, die uns täglich begegnen. In der Natur finden wir diese Polarität an vielen Stellen: Sommer und Winter, Tag und Nacht, Wachen und Schlafen. Auch für unsere körperliche und seelische Gesundheit ist es wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung herzustellen.

### Autogenes Training (Grundstufe)

Autogenes Training ist eine weltweit wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode (WHO). Sie wurde 1916 vom Arzt Johannes Heinrich Schulz aus der Hypnose heraus entwickelt. Er bezeichnete das AT als konzentrierte Selbstentspannung.

In der Grundstufe des AT erlernen wir ein achtsames Erleben im HIER und JETZT. Verknüpft wird dies bewusst mit Vorsätzen, um positiv auf unsere Zukunft einwirken zu können.

Einige Minuten gut trainiertes autogenes Training haben erwiesenermaßen die Wirkung von zwei Stunden Schlaf.

#### Ziele:

- Stabilisierung und Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte
- Gelassener Umgang mit Stresssituationen
- Steigerung der Konzentration
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Vorbeugung von gesundheitlichen Störungen, v.a. solchen, die durch Stress und Anspannung entstehen

Die Grundstufe des Autogenen Trainings erlernen wir in 7 aufeinanderfolgenden Übungsstunden. Mitzubringen ist lediglich bequeme Kleidung.

#### Veranstaltungsort: Praxis Goßmannsdorf

Im Herbst / Winter 2024 ist ein neuer Kurs geplant. Bitte bei Interesse anfragen