



Sie erlernen die Übungen zum Autogenen Training und wie der positive Umgang mit Stressfaktoren zu einem entspannten Alltag führt.

Mit dem Autogenen Training wird die natürliche Entspannungsreaktion im Körper ausgelöst. Dadurch fühlt man sich ruhig und entspannt. Mit dem körperlichen Ruheempfinden tritt auch eine mentale Entspannung ein. Es werden die geistigen, gefühlsmäßigen und die körperlichen Ebenen mit autosuggestiver Selbstbeeinflussung verbunden, indem man die Körperwahrnehmung auf Zustandsveränderungen in den Organfunktionen richtet. Der Zugang zum Unterbewusstsein (unwillkürliches Nervensystem) wird erreicht, indem bestimmte Formeln als Befehle an das Unterbewusstsein gerichtet werden.

Regelmäßiges eigenständiges Üben der wöchentlich vermittelten Einheiten schafft langfristig eine innere Ruhe und Entspannung.

Was löst Stress aus?

Zusätzlich werden Stress auslösende Situationen und das aktive Gegensteuern Thema dieses Kurses sein. Wie kann ich individuell und positiv mit Stress umgehen? Welche präventiven Maßnahmen gibt es zur kurz- und langfristigen Stressbewältigung?

Sie erhalten jede Woche eine Audio-Datei mit den Wochenübungen. Ein Kursbuch kann käuflich erworben werden.

Kursdauer: 8x wöchentlich 90 Minuten

Kurspreis: € 160

Einzelunterricht oder max. 4 Teilnehmer