

Autogenes Training

Kompaktkurs



Was ist Autogenes Training?

Die Methode des Autogenen Trainings (AT) wurde vom deutschen Psychotherapeuten Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) in den 1920er Jahren entwickelt. Beim Autogenen Training lenken wir unsere Aufmerksamkeit von unseren Alltagsgedanken gezielt weg und hin auf unsere Körperempfindung. Diese Methode leitet den Teilnehmer dazu an seine Aufmerksamkeit auf das Erleben von speziellen Entspannungsempfindungen zu lenken. Hierzu dienen unterschiedliche Formeln, wie:

- Ruhe
- Schwere
- Wärme
- ruhiger gleichmäßiger Puls
- angenehm warme Ströme in der Magengegend

Die Übungen beim Autogenen Training werden entweder im Sitzen oder im Liegen durchgeführt und langsam in einem Kurs aufgebaut. Durch regelmäßiges Üben ist der Teilnehmer am Ende des Kurses in der Lage, durch Autogenes Training sich jederzeit und an beliebigen Orten in einen entspannten Zustand zu bringen.

Das Autogene Training unterstützt bei...

- bei körperlichen und psychischen Belastungen oder Beschwerden, wie Nacken- und Schulterverspannungen sowie Kopfschmerzen
- Magenschleimhautreizungen
- Nervosität, innere Anspannung
- Stress
- Unterstützung bei Raucher-Entwöhnung
- Schlafstörungen

Wie ist eine Kursstunde aufgebaut?

Die Übungen werden im Sitzen oder im Liegen durchgeführt. Die Wahrnehmung der Teilnehmer wird mit Hilfe bestimmter Sätze und sanfter Sprache durch die Kursleiterin in den eigenen Körper gelenkt. Dadurch können sich Körper und Geist entspannen. Eine Kurseinheit dauert ca. 60 Minuten.

Positive Effekte von Autogenem Training

- Entspannung der gesamten Muskulatur
- Anregung der Verdauung
- Senkung des Pulsschlags
- entspanntere tiefere Atmung
- innere Ruhe

Kompaktkursangebot

Der Kompaktkurs für Autogenes Training wird an zwei Samstagen hintereinander angeboten. Dieser Kurs ist zertifiziert als Präventionskurs nach § 20 Abs. 1 SGB V. Kosten: 150€

1. Kurstag: Samstag, 17.09.2022

2. Kurstag: Samstag, 24.09.2022

Jeweils 10:00 bis 15:00 Uhr bei Pilates & Mehr. Für Snacks und Getränke ist gesorgt. Es wird ca. 45-60 Minuten Mittagspause pro Tag eingeplant - Für Mittagessen muss bitte jeder selbst sorgen!