



*Immer wichtiger:
Stressabbau und Entspannung!*

Autogenes Training - Kurs Grundstufe

Autogenes Training ist eine Technik zur Selbstentspannung, die auf der Methode der Autosuggestion beruht. Diese Methode wurde von dem Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt.

Das Ziel beim Autogenen Training ist es, durch Selbsthypnose positiven Einfluss auf körperliche Prozesse zu nehmen. Der Begriff ist eine Verkürzung von Training für autogene Entspannung, in der Bedeutung also von Training für von innen heraus erzeugte Entspannung, im Gegensatz zu von außen erwirkter Entspannung. In der Übungsphase wird die Entspannung dennoch zunächst von außen induziert, am besten durch einen Trainer.

Inzwischen wird Autogenes Training heute nicht mehr nur von kranken sondern ebenso von gesunden Personen angewendet. Beispielsweise zur Erhöhung der allgemeinen Lebensqualität, zur Verbesserung sportlicher Leistungen oder zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Managementbereich. In jedem Fall zielt Autogenes Training darauf ab, die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, den Zustand der Ruhe selbst herzustellen.

Um Autogenes Training zu erlernen empfiehlt sich, einen Kurs zu belegen. Ein „menschlicher“ Trainer kann auf die individuellen Schwierigkeiten und Fragen konkret eingehen und Lösungen anbieten.

Autogenes Training Kurs Grundstufe

Kurs A - ab 27.11.2017

8 x montags um 20.00 Uhr

Kurs B - ab 29.11.2017

8 x mittwochs um 20.00 Uhr

Sie lernen in 8 Unterrichtseinheiten eine praktikable, sanfte Methode, sich selber zu entspannen. Autogenes Training strebt den Zustand der Ruhe an.

Kursgebühr für Mitarbeiter unserer Kooperationsunternehmen 79,00 €
Nähere Informationen und Anmeldung beim Fitwell-Team
unter Telefon: 0234 – 9504250 oder info@fit-well.de

Herzliche Grüße
Ihr Fitwell-Team