

## Autogenes Training

nach Johannes Heinrich Schultz

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstbeeinflussung, der Autosuggestion. Ziel ist es sich selbst, alleine mit Hilfe der Vorstellungskraft, in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen.

Die Selbstentspannung hat einen positiven Einfluss auf das vegetative (unbewusste/nicht dem Willen unterliegende) Nervensystem.

- In der Entspannung gefasste Vorsätze werden konsequenter in die Tat umgesetzt
- Mit zunehmender Anwendung des Autogenen Trainings fühlen sich die Praktizierenden deutlich wohler und nehmen ihren Körper bewusster wahr.
- Durch die verbesserte Wahrnehmung des eigenen Körpers und das Anwenden der formelhaften Sätze kommt es zur körperlichen und geistigen Entspannung.

### Termine und Zeiten nach Absprache

8 Termine à 75 Minuten

Kosten: 90,-- € pro Person