

# Autogenes Training – Erleben und erlernen einer Entspannungstechnik



Autogenes Training ist eine klassische Entspannungsmethode, die immer und an jedem Ort durchführbar ist, auch ohne Hilfsmittel oder Matte.

Diese Art der Entspannung eignet sich für Jung und „Alt“, von ca. 6 Jahren bis ins hohe Alter.

Dieses Entspannungsverfahren dient im besonderen Sinne der Gesundheitsvorsorge. Sie können neue Erfahrungen sammeln, die den Zusammenhang und die Wechselwirkung zwischen Körperempfinden und Gefühlen wahrzunehmen.

Mit jeder Übungsstunde können Sie eine zunehmende Stärkung des Selbstbewusstseins wahrnehmen. Wärme und Ruhe stellen sich ein, um den Alltag entspannender genießen zu können.

In der „Konzentrativen Selbstentspannung“ werden viele Herausforderungen günstig beeinflusst, wie z.B.:

- Stressbedingte Anspannungssymptome,
- Spannungskopfschmerzen,
- Bluthochdruck und Harmonisierung des Kreislaufsystems,
- Unruhe, Ängste und emotionale Herausforderungen,
- Schmerzen,
- Konzentrationsstörungen,
- Herausforderungen mit dem Verdauungssystem (Magen- Darmbeschwerden),
- Hautkrankheiten – besonders Juckreiz,
- Förderung der Selbstwahrnehmung sowie nicht zuletzt der
- Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und Wünschen.

Wir freuen über Ihr Interesse! Wenn Sie noch Fragen zu diesem Angebot haben, beantworten wir es Ihnen gerne.

Auf Grund der hygienischen Erfordernisse im Rahmen der Corona-Pandemie ist die Zahl der Teilnehmer begrenzt.

## PRAXIS FÜR HYPNOSYSTEMISCHE BERATUNG UND THERAPIE

Am Sulberg 17  
37115 Duderstadt  
Tel.: 05527/998481

## TERMINE:

Grundkurs 10 Abende,  
genaue Termine  
werden noch bekannt  
gegeben

## TEILNAHMEGEBÜHR:

135,00 EUR pro Person  
Kursgebühr inkl. MWSt.

