



Larissa Golland *informiert:*

Autogenes Training

nach Dr. J. H. Schultz

**Gesundheit stärken und erhalten
durch Prävention und Rehabilitation.**

**Für alle Menschen die achtsam und entspannt
dem Tag begegnen, ihn genießen und
bewusst erleben möchten...**

**So können Sie selbst etwas dazu beitragen
Gesundes zu stärken und Ungesundes zu lindern
oder sogar abzustellen...**



**...durch Autogenes Training (AT)
nach Prof. Dr. J. H. Schultz**

**"Das Wichtige
am Autogenem Training ist,
dass man es macht."**

Autogenes Training ist ein seit vielen Jahrzehnten anerkanntes Entspannungsverfahren zur "konzentrativen Selbstentspannung" über Formelsätze, der sogenannten Autosuggestion.

Der deutsche Arzt Dr. J. H. Schultz ging davon aus, dass jeder Mensch zur Autosuggestion fähig ist und diese auch objektiv nachgewiesen werden kann.

Das Autogene Training zielt darauf ab, dass sich der Übende auf seinen eigenen Körper konzentriert. Der Körper reagiert und gelangt so in einen tiefen Entspannungszustand.

Autogenes Training wird von gesunden Menschen, Sportlern, Lernenden, Berufstätigen und Managern vor allem zur Vorbeugung des Burnout-Syndroms praktiziert.

Das Autogenes Training hilft bei der Verarbeitung der täglichen Belastungsmomente und schützt präventiv vor negativen Effekten spezifischer Entwicklungskrisen und Probleme. Dadurch trägt es deutlich zur Stressbewältigung bei und verbessert das Allgemeinbefinden.

Darüber hinaus verbessert die Autosuggestion und wirkt sich positiv auf die mentale Fitness aus.

>> Larissa Golland informiert:

Im Bereich der Rehabilitation wird das Autogene Training bei Nervosität und innerer Anspannung ebenso angewendet, wie bei körperlichen und psychischen Erschöpfungszuständen.

Autogenes Training ist hilfreich bei Dysregulation des vegetativen Nervensystems, wie z.B. erhöhter Puls und Blutdruck sowie zur Verdauungsregulation.

Therapiebegleitend wirkt Autogenes Training schmerzregulierend und ermöglicht nebenwirkungsfrei einen besseren Umgang mit Schmerz.

Die Zielsetzungen des Autogenen Trainings:

Selbstruhigstellung zur Verbesserung des Allgemeinbefindens

Selbstregulierung sonst unwillkürlicher Körperfunktionen (z.B. Blutdruck)

Mentale und körperliche Leistungssteigerung

Veränderter Umgang mit Schmerzen

Veränderung der persönlichen Einstellung im Umgang mit Stress

Die Seminare und Kurse finden in Brühl statt.
Die Termine zum Autogenen Training entnehmen Sie bitte aktuell meiner Website:

www.gesundheit-bruehl.de

oder rufen Sie mich einfach an:

Mobil 0177 - 5 51 51 79