

Autogenes Training

**„Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“**

(Arthur Schopenhauer)

**Autogenes Training-
Primärprävention nach §20 Abs.1 SGB V, zur
Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken.**

**Mit dem von Prof. Dr. J. H. Schultz
entwickeltem Autogenem Training (AT) ist es
möglich, selbst gesteuert Entspannung zu
erzeugen.**

**D.h. mit eigenen suggestiven Kräften
körperliche und seelische Entspannung einüben
und hervorrufen zu können.**

**Umfang und Dauer: 8-10 Einheiten
90 min
1x pro Woche**

*„EIN TAG IN DER WOCHE“
„Ich traue mich nicht“ sagt der Kopf
„Jetzt oder nie“ sagt das Herz*

Empfehlung bei:

- ❖ **Schlafstörungen**
- ❖ **Konzentrationsmangel**
- ❖ **Stress, Dauerbelastung, Hektik**
- ❖ **Missverhältnis zwischen
Körper-Geist-Seele**
- ❖ **organischen Problemen (z.B. Magen,-
Kopfschmerzen u.v.m.).**

Dieses Training befähigt die Teilnehmer zur:

- ❖ **Selbstruhigstellung**
- ❖ **Leistungsförderung**
- ❖ **zu nachhaltiger körperlicher und
geistiger Erholung**
- ❖ **zur Schmerzbekämpfung**
- ❖ **durch „formelhafte Vorsätze“ zur
Bewältigung vielfältiger Probleme.**