

Medizinisches Autogenes Training (AT)



©Karl-Heinz-Liebisch/PIXELIO'

Das Autogene Training ist der Klassiker unter den Entspannungsmethoden und ist ursprünglich aus der Hypnose entstanden.

Der deutsche Nervenarzt **Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970)** hat die Methode zur „konzentrativen Selbstentspannung“ anfangs des letzten Jahrhunderts aufgegriffen und so weiterentwickelt, dass sich Patienten durch regelmässiges Üben, selber in einen tranceähnlichen Entspannungszustand versetzen konnten, um sich selbst zu heilen.

***Auto gen = Selbst werden oder selbsttätig
Training = Üben***

Beim Autogenen Training wird zuerst eine einfache Form der Selbsthypnose erlernt. Durch Konzentration auf formelhafte Sätze wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gerichtet und damit die Entspannung autosuggestiv erreicht.

Mit dem Erlernen der sechs Grundübungen lassen sich Funktionen des vegetativen Nervensystems, wie Atmung, Herzschlag sowie Magen- und Darmtätigkeit beeinflussen.

Die sechs Grundübungen des Autogenen Trainings

- **Schwereübung**

Entspannung der Willkürmuskulatur

- **Wärmeübung**

Entspannung der Gefässmuskulatur

- **Atemübung**

Passives Erleben des Atems

- **Herzübung**

Passives Erleben des Herzrhythmus

- **Bauchübung**

Regulation der Bauchorgane

- **Kopf-Strinübung**

Der Kopf bleibt kühl und der Übende ist in der Lage, das Geschehene zu steuern.

- **Rücknahme**

Tripple **AAA**, **A**rme fest, **A**tmung tief, **A**ugen auf!



Autogenes Training hilft bei

- Körperlicher / geistiger Erschöpfung
- Belastenden und Stress erzeugenden Lebenssituationen
- Schlafstörungen
- Prüfungsängsten
- Spannungskopfschmerzen, Migräne
- Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit

Autogenes Training Grundstufe

In der Grundstufe des Autogenen Trainings werden die sechs Grundübungen aufbauend gelernt, die dann später zu einer einzigen Übung zusammengefasst werden. Jede der Übungen hat ihre eigene Wirkung auf den Körper bzw. auf die Entspannung.

Im tiefen Entspannungszustand können wir auf unser Unterbewusstsein einwirken, negative Gedankenmuster auslöschen und durch neue, positive ersetzen. Mit der Technik des Autogenen Trainings haben wir den Code in der Hand, um unser Unterbewusstsein nach unseren Vorstellungen umzuprogrammieren.

Die Grundstufe des Autogenen Trainings wird in 6 – 8 Lektionen erlernt. Mit täglich 10 - 15 Min. Üben haben Sie ein hochwirksames Mittel jederzeit verfügbar, um Stresssituationen zu meistern, selbstbewusster und ausgeglichener zu werden und Ihre Lebensqualität und Leistungen zu verbessern. Autogenes Training kann in Gruppenkursen oder in Einzelkursen erlernt werden.

Einen Flyer über "Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung" zum Herunterladen finden Sie ganz unten auf der Seite über [Medizinische Entspannungsverfahren](#).

Termine

Einzelsettings nach Vereinbarung.

Kursnummern für Gruppenkurse werden bald ausgeschrieben.

Preise

Autogenes Training für Kinder und Jugendliche, Erwachsene (auch Schwangere), Firmen, Schulen, etc.

- Lektion in der Gruppe von min. 4 - max. 6 Teilnehmern, 7x 60 Min., CHF 290.- (inkl. Unterlagen)
- Lektion im Einzelsetting à 60 Min., CHF 110.- (inkl. Unterlagen)