



Autogenes Training nach Schultz

Dienstag, den 11.10.2022
9:00 Uhr - 9:45 Uhr

**Nehmen Sie direkt über den Live-Chat
am Schnuppertraining teil!
Ganz ohne Anmeldung!**

Das autogene Training ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden unserer Zeit. Es wurde 1932 von dem deutschen Arzt Dr. Johannes H. Schultz (1884–1970) aufgrund seiner Erfahrungen mit der Hypnose entwickelt. Er erkannte und erforschte die Wirkung von Selbst-Suggestionen. Ziel war es, sich über die Selbstbeeinflussung in den Zustand der Entspannung zu versetzen. Diese Methode kann von jedem erlernt werden. Durch das Suggestieren und Wiederholen von aufeinanderfolgenden Formeln entspannen sich nach und nach Muskeln, Gefäße und Organe, der gesamte Organismus.

In diesem Kurs werden Sie angeleitet, diese Technik Schritt für Schritt zu erlernen und zu verinnerlichen. Zusätzlich werden Ihnen wirksame Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie ein kleiner Anteil theoretisches Wissen vermittelt.

Ziele und Inhalte:

- zur Ruhe kommen,
- Stressverträglichkeit fördern,
- körperliche Beschwerden lindern,
- Schlafstörungen mindern,
- Konzentration steigern,
- das innere Gleichgewicht wiederfinden,
- neue Kraft tanken.

Lernen Sie los zu lassen und „einfach entspannt“ zu sein.

Benötigtes Material:

Eine Matte oder bequemer Stuhl mit Armlehne (die Methode kann im Sitzen oder Liegen erlernt werden), Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Geeignet für:

alle, die eine mentale Entspannungsmethode erlernen möchten

Übrigens:

Am 17.10.2022 starten unsere neuen Gesundheitskurse.

Der Anmeldestart ist am 10.10.2022 um 8:00 Uhr.

Sie finden alle aktuellen Kurstermine unter:

www.fau-gesund.fau.de/angebote-gesundheitskurse/aktuelle-termine-gesundheitskurse/