



SABINE ENGELHART
Gesund leben und arbeiten

Tel: 069/ 27 29 39 84
Mobil: 0178/ 50 93 973
Mail: info@gesundleben-gesundarbeiten.de

PRÄVENTIONSKURS

AUTOGENES TRAINING (Unterstufe)

8 x 60 Minuten

Kursort: Hegarstr. 40, 60529 Frankfurt

Kursinhalte

- Ruhetönung, 6 Übungsformeln der Unterstufe, Rücknahme
- Formelhafte Vorsatzbildung zur Bearbeitung eines Problems (z.B. Einschlafstörung, Kopfschmerzen, Stressbewältigung)
- Körperpositionen (Liegen, Sitzen, Stehen)
- Den eigenen Weg finden mit dem autogenen Training zu arbeiten
- Innere Bilder zur Unterstützung des Trainings
- Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweise

Ihr Nutzen

Sie lernen innerhalb eines Zeitraums von 8 Wochen die Formeln des autogenen Trainings sowie die formelhafte Vorsatzbildung. Sie erreichen körperliche und geistige Entspannung. Sie verbessern ihre Stressbewältigungs- und Konzentrationsfähigkeit. Ihr Immunsystem wird durch das regelmäßige Üben dieser Entspannungstechnik gestärkt.

Die maximale Teilnehmerzahl von 5 Personen ermöglicht eine individuelle Betreuung.

Bitte bringen Sie ein kleines Kopfkissen oder Handtuch und etwas zum Trinken mit. Matten und Decken sind im Kursraum vorhanden.

