

Konzept für Kursangebot Autogenes Training

8-Wochen-Kurs mit maximal 10 Teilnehmern

Raumbedarf: ca 30 m²

Materialbedarf : Matten, evt Decken + Kissen

Finde Ruhe in Dir selbst (autogenes Training)

Entspannung zum Feierabend mit Traumreise, 8-Wochen Grundkurs

Möchtest du etwas tun gegen deine Nervosität, Anspannung, Unruhe oder Prüfungsängste? Suchst du nach einem Weg, um deine psychosomatischen Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen, Neurodermitis, Schlafstörungen oder nervöse Magenbeschwerden in den Griff zu bekommen? Dann könnte das autogene Training genau richtig für dich sein. Wir trainieren in 8 aufeinander aufbauenden Übungen, wie du dich selbst entspannen und dir positive Gedanken und Lösungen suggerierst. Dabei wirst du im Laufe der Zeit immer besser und schneller deine körperlichen Veränderungen wahrnehmen und dich anschließend kraftvoll und ausgeglichen fühlen. Das Ziel ist, dass du dich später auch in kurzen Zeitspannen tiefenentspannst und mit Hilfe von Formelhaften Vorsätzen deine ganz persönlichen Ziele erreichst.

Wir treffen uns mit bequemer Kleidung und einer Decke + Kissen

donnerstags um 18 Uhr

Was ist Autogenes Training?

auto = selbst genos= erzeugen

Autogenes Training beruht auf der Beobachtung, dass im entspannten Zustand immer die gleichen körperlichen Phänomene eintreten:

Schwere – Wärme – Verlangsamung der Atmung und des Puls – wohlige warmes Gefühl im Bauchraum – eine kühle Stirn

Durch die systematische, wiederholte Vorstellung dieser Empfindungen, wird eine Tiefenentspannung bewusst und vor allem selbst erzeugt. Während dieser angenehmen Empfindung ist es nun möglich, zusätzlich positive Suggestionsformeln anzuwenden. Die Kurswochen bauen aufeinander auf. Ein späterer Einstieg wäre daher ungünstig.

Wer ich bin?

Mein Name ist Claudia Wedemann, ich bin 49 Jahre alt und hauptberuflich Marketingkauffrau in einem Hannoverschen Verlag. Vor über 20 Jahren habe ich bereits das Autogene Training für mich entdeckt und damit erfolgreich meine Neurodermitis bekämpft. Immer wieder wende ich es an, auch wenn mal wenig Zeit bleibt, und tanke damit neue Kraft für einen anstrengenden Alltag. Ich würde mich freuen, wenn ich auch euch von den Vorteilen dieser tollen Entspannungsmethode überzeugen kann!