

# AUTOGENES TRAINING zum SCHNUPPERN

Das Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren, das auf Hypnose und östlichen Meditationstechniken basiert und von einem (westeuropäischen) Arzt Anfang des 20. Jh. zur einfachen (ideologiefreien) Anwendung „verschlankt“ wurde.



Es beruht auf der Möglichkeit, durch die eigene Vorstellungskraft (autogen) in verschiedensten Körperfunktionen Veränderungen zu bewirken, die zu Entspannung und tieferen Versenkungszuständen führen können. Während AT ursprünglich nur im Rahmen von Psychotherapie angewendet wurde, ist es heute eine weit verbreitete, wirkungsvolle Methode, um psychosomatischen Störungen und Stress vorzubeugen und entgegenzuwirken. Sie kann praktisch von jedem erlernt werden und wirkt vor allem bei regelmäßiger Durchführung.

Es kann wirkungsvoll sein:

- in Stresssituationen
- bei Ängsten
- bei Schlafstörungen
- bei Kopfschmerzen

Es fördert:

- die Körperwahrnehmung
- Ruhe und Konzentration
- Gelassenheit
- Kreativität

Die Schnupperstunden mit Regina Ilzhöfer, Entspannungspädagogin und Gesundheitsberaterin, finden statt:

Mo, 15.01.2018 um 09:30 Uhr sowie

Mo, 22.01.2018 um 09:30 Uhr

oder

Mi, 17.01.2018 um 09:30 Uhr sowie

Mi, 24.01.2018 um 09:30 Uhr

Kosten für 2x 50 Minuten für **Mitglieder** 30,- € / **Nichtmitglieder** 36,- €