

Workshop

„AUTOGENES TRAINING FÜR MICH“

Was ist das Autogene Training?

Das Autogene Training ist ein Verfahren zur Erreichung der Tiefenentspannung, die von jeder Person selbst herbeigeführt wird. Es kommt zur körperlichen und seelischen Ruhe.

Das Autogene Training wirkt körperlich entspannend und hat bereits mit den 6 Grundstufen psychohygienische Wirkung: Abbau von Stress, zur Ruhe kommen, Abschalten, Ausgleich im Alltag finden.



Wirkung:

Das Autogene Training

- fördert Kreativität, Leistungsfähigkeit, Lebensfreude
- hilft Stress abzubauen, ausgeglichener zu sein
- hilft Körpervorgänge besser zu regulieren (Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung, Zyklus, Durchblutung allgemein, usw.)
- = Methode zur Besserung von Schlafstörungen, Ängsten und körperlichen Beschwerden (Kopfweg, Magenschmerzen, Kreislaufprobleme, usw.)

An 6 Abenden werden die 6 Übungen der Grundstufe des Autogenen Trainings in der Kleingruppe vermittelt.

Inhalte:

Schwere-Übung, Wärme-Übung, Atem-Übung, Bauchorgane-Übung, Kopf-Übung, Herz-Übung

& Austausch und Reflexion in der Gruppe

Zielgruppe:

Das Autogene Training kann von jedem Menschen für sich erlernt werden (ausgenommen Menschen mit Psychosen, traumatisierte oder an Schizophrenie erkrankte Menschen).

WANN:

Mi, 5.3.2025, 18.15 – 19.15 Uhr
Mi, 12.3.2025, 18.15 – 19.15 Uhr
Mi, 19.3.2025, 18.15 – 19.15 Uhr
Mi, 26.3.2025, 18.15 – 19.15 Uhr
Mi, 2.4.2025, 18.15 – 19.15 Uhr
Mi, 9.4.2025, 18.15 – 19.15 Uhr
(evtl. Zusatzabend, Termin wird in der Gruppe vereinbart)

WO:

Praxis Urich Coaching,
Wartenburger Str. 1C, 4840 Vöcklabruck

KOSTEN: 150€ (inkl. Handouts)

Anmeldung bei mir direkt

unter

daniela@balanciertleben.at

oder office@urich-coaching.com oder unter

0699/10400403

Ich freu mich 😊

Daniela

