



Autogenes Training (AT) Grundstufe

Jede Aktivität ist mit Spannung verbunden. Um aber die Wiederholbarkeit unserer Leistungen zu garantieren, brauchen wir die Polarität von Spannung und Ent-Spannung.

Ziel des Autogenen Trainings ist es, durch einfache suggestive Übungen, selbstständig einen Entspannungszustand zu erreichen um langfristig den Alltag wieder ruhiger und gelassener bewältigen zu können.

Im Kurs wird schrittweise der gesamte Ablauf des Autogenen Trainings eingeübt und auch, wie Sie im Alltag, innerhalb kürzester Zeit und ohne Hilfsmittel, Entspannung herbeiführen können.

Zeitfenster: 8 x 90 Min

Kosten: 112,00 € Teil / Kostenerstattung möglich

Aktueller Termin und Anmeldung unter www.entfaltungsraum.de/termine

Autogenes Training (AT) Aufbaustufe

Dieser Kurs bietet eine Festigung, Auffrischung oder Wiederbelebung der bereits erlernten AT-Übungen.

Alle Einheiten des AT`s werden vertieft. Im Kurs wird ein verhaltenstheoretisches Stressmodell vorgestellt, anhand dessen Sie Ihre eigene Stressanalyse vornehmen können. Ferner werden Entwicklung und Einsatz individueller Leitsätze (Formelhafte Vorsätze) eingeübt. Phantasiereisen und imaginative Innenschauen runden die fünf Kurseinheiten ab.

Zeitfenster: 4 x 120 Min

Kosten: 112,00 € Teil / Kostenerstattung möglich

Aktueller Termin und Anmeldung unter www.entfaltungsraum.de/termine.html