



„ENTSPANNT ist das neue PERFEKT!“

Autogenes Training findet seine Anwendung als bewährte Therapiemethode zur Behandlung von Stress und psychosomatischen Störungen. Autogenes Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik und eignet sich hervorragend zur Selbstdurchführung.

Es wirkt beruhigend, lösend und regenerierend auf Körper, Geist und Seele, schafft einen klaren Kopf und lehrt den Übenden, den gesamten Organismus mit der Kraft seiner Gedanken positiv zu beeinflussen.

Die sieben Übungen des Autogenen Trainings:

Ruheübung - Schwereübung - Wärmeübung - Atemübung -
Herzübung - Sonnengeflechtsübung - Kopfübung



Einige Indikationen für das Autogene Training sind:

Angststörungen, Allergien/Neurodermitis, Konzentrationsstörungen, Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen/Migräne, Magen-Darm-Beschwerden, Muskelverspannungen, Nervosität/Unruhe, Schlafstörungen, Panikattacken, Schmerzen, Prüfungsangst, Tinnitus, Stress/Burnout