

Autogenes Training (AT) für Erwachsene

8x 60 min.

Kursinhalte

- Ruhetönung, 6 Übungsformeln der Unterstufe, Rücknahme
- Formelhafte Vorsatzbildung zur Bearbeitung eines Problems (z.B. Einschlafstörung, Kopfschmerzen, Stressbewältigung)
- Körperpositionen (Liegen, Sitzen, Stehen)
- Den eigenen Weg finden mit dem AT zu arbeiten
- Innere Bilder zur Unterstützung des Trainings
- Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweise

Ihr Nutzen

- Sie lernen innerhalb eines Zeitraumes von 8 Wochen die Formeln des Autogenen Trainings sowie die formelhafte Vorsatzbildung. Sie erreichen körperliche und geistige Entspannung.
Sie verbessern ihre Stressbewältigungs- und Konzentrationsfähigkeit.
Ihr Immunsystem wird durch das regelmäßige Üben der Entspannungstechnik gestärkt.
Die maximale Teilnehmeranzahl von 6 Menschen ermöglicht eine individuelle Betreuung.

Kursgebühr beträgt 145,00 € incl. Teilnehmerskript.

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs (80-100%).

Bitte fragen sie vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse nach.

Der Gebühr ist bis 2 Wochen vor Beginn des Kurses zu begleichen.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen oder Handtuch/ Matte und etwas zum Trinken mit und kommen Sie in bequemer Kleidung!

Anmeldung unter:

www.achtsam-msh.de