

241EE30113: Einführung in Autogenes Training (AT)

Sie lernen, wie sie durch Selbstbeeinflussung ihre körperliche und geistige Entspannung fördern und Stress abbauen können. Durch gezielte Konzentration auf bestimmte Körperregionen und innere Vorstellungsbilder führen Sie eine tiefe Entspannung herbei und können so ihre körperliche und mentale Gesundheit verbessern.

Nach einer Einführung in Hintergründe und Wirkung des Autogenen Trainings folgt das Erlernen und Erfahren von je einer Entspannungsformel pro Abend (im Sitzen) anhand der Formeln für Schwere, Wärme, Atmung, Bauchübung und Kopfübung.

Ziel ist, dass Sie im Anschluss an den Kurs Autogenes Training ohne Anleitung anwenden können.

Beginndatum: Mittwoch, 03.04.2024, 17.30 Uhr

Blank Brigitte

[Details](#) [Kurstage](#) [Anmelden](#) [In den Warenkorb](#) [Empfehlung](#)