

**Ursula Geissmann  
-Praxisgemeinschaft  
Sieben**

Wiesenstrasse 7 Langenthal  
4900  
Schweiz  
Tel: +41 79 403 15 81  
E-Mail: info@ursola.ch

  
ursola.ch

*BEWUSSTSEINSARBEIT*

## Autogenes Training

---

Autogenes Training nach J.H. Schultz ist ein bewährtes, anerkanntes und medizinisch geprüftes Entspannungsverfahren. In sechs durch Konzentration selbst angeleiteten Übungsschritten gelangt der Körper in einen tiefen Entspannungszustand. Das vegetative Nervensystem wird dadurch positiv beeinflusst und wirkt so Stressreaktionen entgegen. Gerade diese Tiefenentspannung hat bei regelmässiger Anwendung des Autogenen Trainings gesundheitsfördernde Wirkung für Körper, Seele und Geist; d.h. angespannte Muskeln entspannen sich, Unruhe und innere Anspannungen werden vermindert, Stimmungsschwankungen gleichen sich aus und die Konzentration verbessert sich.

Regelmässig angewendetes Autogenes Training dient der **Gesundheitsförderung, allgemeiner Entspannung, der Stressreduktion** und bringt **mehr Wohlbefinden!**

Autogenes Training wirkt präventiv und unterstützt bei

- Burn-out
- Angststörungen
- Schlafstörungen
- chronischen Schmerzen
- Spannungskopfschmerz, Migräne
- nervösen Verdauungsproblemen
- leichte Depressionen, Gemütsveränderungen
- koronaren Herzerkrankungen
- erhöhtem Blutdruck
- Konzentrationsstörungen und zur Leistungssteigerung
- stärkt das Immunsystem

Um das Autogene Training zu erlernen braucht es ca. 10 – 12 Wochen. Im Kurs erlernen Sie schrittweise die 6 Grundübungen nach Dr. Schultz, welche Sie dann zuhause selbständig üben und anwenden.

Die sechs Schritte zur Entspannung können Sie in kleinen Gruppen von 2 – 4 Personen oder im Einzelsetting erlernen.

Zum aktuellen Kursangebot