

Alveola



*"Lege jeden Tag für Deine Sorgen eine halbe Stunde zurück.
Und in dieser Zeit mache ein Schläfchen" (Laotse)*

Die Grundidee des Autogenen Trainings

Das Autogene Training wurde in den 1920er Jahren von dem Berliner Arzt J.H. Schultz entwickelt. Mit Hilfe dieser Entspannungstechnik können Sie lernen, sich selbst in kurzer Zeit zur Ruhe und in einen angenehmen Zustand der Tiefenentspannung zu bringen.

Schultz hatte festgestellt, dass seine Patienten während der Behandlungen in der Tiefenentspannung häufig angenehme Ruhe- und Schwere-, sowie wohlige Wärmeempfindungen erlebten. Er überlegte, ob man diese Zustände nicht auch selbst erzeugen kann. Angeregt durch diese Idee entwickelte er mit dem Autogenen Training ein Verfahren, das bis heute zu den wirksamsten und am häufigsten eingesetzten Entspannungstechniken zählt.

Der Begriff des "Autogenen" lässt sich aus den griechischen Worten "autos" = "selbst" und "genos" = "erzeugen" ableiten.

Beim Autogenen Training handelt es sich um eine Selbstentspannungsmethode. Das Autogene Training beruht insbesondere auf der Erkenntnis, dass man über die Konzentration, körperliche Prozesse beeinflussen kann. In der Grundform des Autogenen Trainings lernen Sie z.B., die Muskelspannung und die Durchblutung der Haut, die mit jeder Form der Entspannung automatisch einhergehen, wahrzunehmen und über die Konzentration gezielt positiv zu beeinflussen.

Ziele und Nutzen bei regelmäßigem Training

- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Beseitigung von Schlafproblemen
- Bessere Konzentration und mentale Fitness
- Steigerung der psychischen Leistungsfähigkeit
- Gezielte Entspannung in Stresssituationen
- Insgesamt weniger Stress erleben

Der Kurs umfasst 8 Übungseinheiten von jeweils 60 min. Dauer (Preis auf Anfrage).