

Autogenes Training

Inhalt des Trainings ⚙️

Im Kurs lernen wir mentale Techniken kennen, mit denen wir positiv Einfluss nehmen können auf den Spannungszustand unserer Muskulatur bis hin zur Tiefenentspannung. Das Training beinhaltet sowohl praktische als auch theoretische Grundlagen.

Ziel des Trainings ⚙️

Ziel der Methode ist es, mittels „konzentrativer Selbstentspannung“ nicht nur die Skelettmuskulatur, sondern auch das gesamte Nervensystem auf Ruhe, also Entspannung, umzuschalten.

Praxis des Trainings ⚙️

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 5 Personen begrenzt, damit sich eine entspannte, persönliche Atmosphäre entwickeln kann. Die meiste Zeit werden wir bequem auf Matten liegen, gelegentlich aber auch im Sitzen üben.

Inhalte und Methoden des Kurses orientieren sich im Wesentlichen an den Empfehlungen von Prof. Schultz, dem Begründer des Autogenen Trainings.

nach Prof. Schultz

„Der Star unter den Entspannungstechniken

Spannung und Entspannung sind für ein erfolgreiches und ausgeglichenes Leben notwendig. Wenn jedoch die Anspannung überwiegt, kann sie zu einer Gefahr für unsere Gesundheit werden. Unter den verschiedenen Entspannungstechniken ist autogenes Training ein wahrer Bestseller. Mit der besseren Stressbewältigung steigert sich nicht nur das Wohlbefinden, sondern können auch verschiedene Beschwerden verhindert oder sanft behandelt werden.“*

Positive Auswirkungen

können erzielt werden in den Bereichen:

Herz und Kreislauf, Blutdruck, Magen-Darm-Trakt, Schlaf, Nervosität, Kopfschmerz, Migräne, Angst, Nervosität, Lampenfieber, Suchtverhalten, Bournout/Überlastung, Konzentrationsfähigkeit,...

Kursgebühren

Die meisten Krankenkassen erstatten die Gebühren zu 80-100 % . Bitte erkundigen Sie sich vorab bei ihrer Kasse!

Kurse

- 2-5 Teilnehmer
- 6 Sitzungen (540 Minuten)
SV-Mitglieder 70,- €
Nichtmitglieder 95,- €

Kurse in Form von Einzelsitzungen sind ebenfalls möglich. Bitte fragen Sie nach!

Bitte zur 1. Sitzung mitbringen

- warme Socken, bequeme Kleidung
- Gesundheitsbescheinigung**
- Kursgebühr in bar

* Internetzitat: vgl. Homepage der DAK

** Formular vorab bei mir erhältlich oder fragen Sie Ihren Hausarzt

Kurs I

freitags, vormittags

(Uhrzeit nach Absprache)

23.09./30.09./14.10./28.10./04.11. /18.11.

Kurs II

freitags nach der Arbeit

(Uhrzeit nach Absprache mit Teilnehmern)

23.09./30.09./14.10./28.10./04.11./18.11.

Kurs III

montags, 11-12.30 h oder 13.30 – 15.00h

(nach Absprache mit Teilnehmern)

17.10./31.10./07.11./14.11./21.11./28.11.

Kursleitung und Anmeldung:

Karin Schlote-Fricke

Seminarleiterin für

Autogenes Training nach Schultz &

Progressive Muskelentspannung /Jacobson

Veranstaltungsort:

privater Seminarraum

K. Schlote-Fricke

Golmckesgraben 18

37120 Bovenden

☎ 05593-1875

**Für weitere Fragen stehe ich gern zur
Verfügung!**



Sport & Gesundheit

Neue Kurse

Entspannung

**Konzentration & Ruhe finden im
Alltag**

**Förderung durch Krankenkassen im
Rahmen von Präventionsmaßnahmen**

**ein Angebot des SV HARSTE
auch für Nicht – Mitglieder**