



Stressbewältigung, Burnout-Prävention, sowie Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes durch autogenes Training

Das autogene Training nach Prof. Dr. Schultz, ist ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren. Die Wirksamkeit ist in vielen Studien belegt. Es basiert auf Autosuggestion (das heißt selbst Beeinflussung), nicht umsonst sagt man, dass das autogene Training die kleine Schwester der Hypnose ist.

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Ihr Körper auf Stress reagiert, mit welche körperlichen Symptome Sie bei einer stressigen Situation zu rechnen haben und welche Spätfolgen Stress für Sie hat.

Sie erlernen wie Sie Ihr vegetatives Nervensystem, Ihre Muskelspannung und Ihren Kreislauf willentlich und positiv zur Entspannung lenken können. Zusätzlich erlernen Sie den Umgang, wie Sie positiv mit stressigen Situationen umgehen und sich besser abgrenzen können, den persönlichen Freiraum besser schützen und doch leistungsfähiger zu werden.

Das autogene Training eignet sich hervorragend bei:

- Stress und Vorbeugung gegen Stress
- Burnout-Symptome
- Schlafstörung und chronische Müdigkeit
- Konzentrationsstörung
- Lern- und Gedächtnisschwäche
- Lärmempfindlichkeit, Gereiztheit
- Unsicherheit und Ängste
- Muskelverspannung
- Bluthochdruck
- Tinnitus
- Spannungsschmerzen der Muskulatur

Kursbeginn am Montag 12.06.2017

Danach folgen die Termine 14-tägig, also am 26.06., 10.07. und 24.07.2017.

Zur Vertiefung der erlernten Formel, biete ich Ihnen die kostenlose Teilnahme vom 19.06.2017 bis zum 31.07.2017 in meinem Kurs

„**Entspannung am Abend in Bensheim**“ an. Immer montags von 18:30 – 20:00 Uhr

Kursbeginn für das autogene Training:

Von: 18:30 bis 21:00 Uhr

Check in: 18:25 Uhr

Investition: 110,00 €

Für Fragen stehe ich Ihnen in einem persönlichen Gespräch gerne zu Verfügung.

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, daher ist eine vorherige Anmeldung vorteilhaft.