

2024-E(13)

# Autogenes Training



## DURCHFÜHRUNG

Sandra Simone Koch (zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training)

Nur Graal Müritz und Umgebung (25km)

## ZIELE

Die vielfältigen Anforderungen unserer Zeit führen oft zu negativen Stresszuständen. Das Autogene Training nach Johann Heinrich Schultz ist ein Entspannungsverfahren, welches Sie unterstützt:

- entspannter mit Stresssituationen umzugehen
- zu mehr innere Ruhe zu finden
- besser zu schlafen
- mehr Energie zu haben und sich gesünder zu fühlen
- in meinem ganzheitlichen Ansatz verbinden wir die vier Ebenen Körper, Geist, Verhalten und Gefühle, um Anspannungen zu lösen

## INHALT

Im Entspannungskurs „Autogenes Training“ bewege ich mit Ihnen, wie Sie Stress reduzieren und Anspannung lösen können

Das Autogene Training basiert ausschließlich auf Auto-(Selbst-)Suggestionen. Mittels der Formeln nach H.J. Schulz wird Innerhalb der Grundstufe, die in diesem Kurs vermittelt wird, nach mehrwöchigem Training eine psychovegetative („organismische“) Gesamtumschaltung erreicht. Dieser Kurs soll Grundlagen für das richtige Erlernen und Durchführen dieser Methode liefern.

Es gibt Handouts und die Möglichkeit mich noch nach dem Kurs für weitere Fragen zu kontaktieren.

## ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen, pädagogisches Personal, Eltern

## VORAUSSETZUNG

Raum mit genügend Platz, nach Möglichkeit Matten

Maximale Teilnehmerzahl 15

## DAUER

9 Einheiten a 60 Minuten (9 Termine)