



Neu ab Januar 2023

Neu ab Januar 2023

Autogenes Training

Autogenes Training (AT) ist eine Entspannungsmethode, die über an sich selbst gerichtete Botschaften in einen tiefen Entspannungszustand führt.

Diese Botschaften werden Autosuggestion genannt.

Begrifflich stammt Autogen von „autos“ was „selbst“ bedeutet und von „suggestio“ für „Eingebung“.

Diese Methode ist also etwas, das aus unserem Inneren selbst erzeugt wird.

Entwickelt wurde diese Methode von Johannes Heinrich Schultz. Sein Ziel war es, eine Technik zu entwickeln, mit der Menschen selbstständig über ihre Vorstellungskraft einen Zustand der Tiefenentspannung und Gelassenheit erreichen können. Er wollte den Menschen befähigen, sich „selbst“ zu entspannen.

AT ist eine westliche, medizinisch anerkannte Therapiemethode die ganzheitlich, das heißt auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene wirkt.

So können mithilfe des AT beispielsweise nicht nur körperliche Spannungen gelöst werden, sondern auch Ängste oder negative Gedanken und Gefühle gelindert werden.

AT kann hilfreich sein bei

- der Stressbewältigung
- der Förderung der Aufmerksamkeit
- der Steigerung des Selbstwertgefühls
- der Konzentrationsförderung
- Schlafstörungen
- Erschöpfungszuständen
- Magenproblemen
- Schmerzen u.v.m.

Das Ziel eines Kurses bei mir ist es, das Erlernte am Ende selbstständig durchführen zu können.

Ein Kurs besteht aus 9 Einheiten à 70 Minuten, die aufeinander aufbauen.

Preise Autogenes Training für Einsteiger: Gruppen: Kurs à 9 Einheiten 90 € pro Person
Einzelsitzung: Kurs à 9 Einheiten 110 €

Der erste Kurs startet am Montag, den **09.01.2023** um **16.00 Uhr** in der neuen Praxis.

Anmeldungen bitte per Mail oder telefonisch direkt bei mir.

Liebe Grüße

Birgit Reineke 
Entspannungs-Coach

Birgit Reineke · Loger Weg 43a · 21684 Stade · Mobil 0151-158 306 86 · Mail info@birgitreineke-coach.de
Sparkasse Stadt-Altes Land · IBAN DE63 2415 1005 1210 3868 33 · BIC NOLADE21STS
Steuernummer.: 43/035/22820 · Finanzamt Stade