



leben im fluss

Beratung - Entspannung - Stressmanagement

Autogenes Training

Entspannungskurs: **Autogenes Training (AT) mit Imagination**

In einem Kurs in Autogenem Training lernen Sie mit Hilfe entspannungsfördernder innerer Bilder und einfacher autosuggestiver Formeln die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Entspannungsempfindungen zu richten. Durch regelmäßige Anwendung wird es Ihnen schon bald innerhalb weniger Minuten gelingen, tiefe Entspannungs-zustände herzustellen, die auf allen Ebenen des menschlichen Seins zu mehr Ausgeglichenheit führen.

Mit individuell zugeschnittenen Formeln kann zusätzlich die Macht des positiven Denkens zur Bewältigung von Problemen genutzt und das Vertrauen auf die eigene Kraft verstärkt werden.

Durch imaginäre Reisen zu inneren Orten persönlicher Ruhe, inneren Kraftquellen, Kreativität,... lassen sich die positiven Wirkungen des AT zusätzlich verstärken.

TIPP: Gesetzliche Krankenkassen erstatten i.d.R. bis zu 80 % der Kurskosten!

Autogenes Training: Prävention, Einsatz und psychologische Auswirkung

- Förderung der Stresskompetenz und Erholung durch mentales abschalten, Kopf leer machen
- Harmonisierung der Gesamtstimmungslage, Reduzierung der Intensität störender Gefühle / Ängste
- positive Beeinflussung von psychosomatischen Fehlregulationen durch Ruhephasen /Stressminderung
- Stärkung der eigenen Fähigkeiten durch effizientere und zusätzliche Erholungsphasen: wie
- Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit, Ausdauer, Belastbarkeit, Konzentrationsfähigkeit, Erinnerungsleistung, Phantasie und Vorstellungskraft
- Schmerzminderung
- Stärkung des Abwehrsystems

Susanne Frisch – Dipl. Sozialpädagogin (FH) - Regensburg

Systemische Beraterin – Trainerin für Stressmanagement und aktive Entspannung

Informationen zu aktuellen Kursen – Seminaren – Trainings & mehr -
fortlaufend oder im Block – Gruppen- oder Einzeltraining

Ganzjährig Termine auf Anfrage

Tel: 0941 / 504 75 11 Email: frisch@leben-im-fluss.com Webseite: www.leben-im-fluss.com