

Stress vermeiden?
Schmerzen wegzaubern?
Nervosität und Angst auslö-
schen?

So einfach wie wir es uns wünschen, geht das meistens leider nicht. Aber wir können etwas tun, um Schmerzen und Ängste zu lindern und um im Alltag generell gelassener und ruhiger zu reagieren.

Wie das gelingen kann? Mit einer Methode, welche der Berliner Arzt und Psychotherapeut Prof. J. H. Schultz in den 20er Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelte:

Autogenes Training

Hierfür biete ich Ihnen zwei Formate an:

- ☞ Wir üben vor Ort in privater Atmosphäre und einer kleinen Gruppe
- ☞ Wir üben Online über eine Internetverbindung

Tipp

Mehr zu den Kursen erfahren Sie in der Innenseite dieser Broschüre.

Was ist Autogenes Training?

AT ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode, die zur Entspannung aber auch zu therapeutischen Zwecken eingesetzt wird. Strenggenommen handelt es sich um eine Selbsthypnose, die uns in eine wohlige Entspannung führt. Der Arzt J. H. Schultz definierte sechs Formeln, die wir uns während des Trainings immer wieder leise vorsagen.

Diese Selbstentspannung wirkt ausgleichend auf unser vegetatives Nervensystem, welches Körperfunktionen wie Herzschlag, Hormonausschüttung oder Verdauung steuert. Blockaden und Ängste können gelöst werden. Wir werden im Alltag ruhiger und gelassener.

Wirkung und Einsatzgebiete

Studien haben gezeigt, dass sich AT positiv auswirken kann bei:

Angst, Bluthochdruck, psychischen Belastungen, Burnout, Nervosität, Lampenfieber, Kopfschmerzen, Lernstörung, Magen-/Darmbeschwerden, Schlafstörung
Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Tinnitus, Unsicherheit, Selbstzweifel

AT-Online-Kurs

Der Onlinekurs kombiniert in einzigartiger Weise die Vorteile eines Präsenzkurses mit den Vorteilen der digitalen Welt.

Sie sparen die Wegzeiten ein und üben in den eigenen vier Wänden. Gleichzeitig können Sie sich in wertschätzender Atmosphäre mit anderen Kursteilnehmern austauschen, von deren Erfahrungen profitieren und sich gegenseitig motivieren.

Die Kursinhalte sind identisch mit denen des Präsenzkurses (siehe nächste Seite).

Technische Voraussetzung

- ☞ Stabiler Internetzugang
- ☞ PC, Tablet
- ☞ Kopfhörer/Headset
- ☞ Webcam/Mikrofon

Organisatorisches

- ☞ 1x wöchentlich
- ☞ 8 Termine á 75 Minuten
- ☞ Kursgebühr: 112 €
- ☞ Technik-Check (z. B. Hilfe beim erstmaligem Einloggen) zubuchbar: 20 €
- ☞ Teilnehmerzahl: 5

Ihre Kursleiterin



Linda E. Hagemann
Zertifizierte Entspannungspädagogin für
Autogenes Training

Weitere Angebote

Kognitive Verhaltenstherapie
Hypnotherapie
weitere Entspannungsverfahren (PMR)
Beratung & Coaching

Anmeldung über

Praxis für Seelische Gesundheit

Linda E. Hagemann
Zugelassen für Psychotherapie
nach dem Heilpraktikergesetz
- Termine nur nach Vereinbarung -

Telefon: 06181 / 30 49 781
info@lindahagemann.de
www.lindahagemann.de



AT - Der Präsenzkurs

Wir üben in privater Atmosphäre in einem extra dafür eingerichteten Raum mit maximal 3 Teilnehmern. So kann ich individuell auf jeden Einzelnen eingehen.



Kursinhalte

Zu Beginn führen wir eine kleine Körper- oder Fantasiereise durch, die auf den kommenden Formelschwerpunkt hinweist. Jede Woche kommt eine neue Formel hinzu, die wir anschließend gemeinsam üben. Sie lernen, wie sich Stressgeschehen aufbaut, wie das Autogene Training auf unser Nervensystem wirkt und wie Sie sich in entsprechenden Situationen selbst helfen können. Zu Beginn der Kursreihe überwiegt der theoretische Teil, wird dann jedoch zugunsten des Praxisteils immer weniger.

Im Preis enthalten: Teilnehmerunterlage zum Nachlesen der Kursinhalte.

Zielgruppe

Menschen die im Rahmen der Prävention ein Entspannungsverfahren erlernen möchten.

Kontraindikationen

Es gibt psychische Erkrankungen, bei denen das Autogene Training kontraindiziert ist. Im Zweifel sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt.

Organisatorisches

- ☞ 1x wöchentlich
- ☞ 8 Termine á 75 Minuten
- ☞ Kursgebühr: 112 €

Kurstermine

Präsenzkurs: Start jeden ersten Dienstag eines Quartals (Start: 19:00 Uhr)
Online-Kurs: Start jeden ersten Mittwoch eines Quartals (Start: 19:00 Uhr)

Individuelle Kurstermine auf Anfrage – auch vormittags – möglich.

Weitere Informationen

Entnehmen Sie bitte der Webseite
www.lindahagemann

