



## AUTOGENES TRAINING

**...ist eine Entspannungsmethode, die mithilfe einer Selbsthypnose durchgeführt wird, mit dem Ziel sich selbst in einen Zustand von Ruhe und Entspannung zu versetzen. Im Mittelpunkt des Trainings steht das Erlernen einer lockeren Haltung, die spannungslösend auf den Körper wirkt. Autogenes Training weist Ähnlichkeiten zu Meditation, Yoga und der progressiven Muskelentspannung auf.**



- mehr Gelassenheit und innere Ruhe
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- positiver Effekt auf psychische Belastungen und das vegetative Nervensystem
- Rückgang von chronischen Schmerzen
- Abbau von Muskelverspannungen