

Autogenes Training

Der Weg zur Stressbewältigung,
Leistungssteigerung,
Entspannung und Gesundheit

Bei der Technik des Autogenen Trainings handelt es sich um eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Sie wurde am Anfang dieses Jahrhunderts vom deutschen Neurologen Prof. Dr. J.H. Schultz entdeckt und weiterentwickelt.

Autogenes Training

... hilft den täglichen Stress zu bewältigen und führt zu körperlicher, psychischer und sozialer Gesundheit und damit zu einer besseren Lebensqualität

...ist eine mentale Technik, bei welcher mit der Kraft unserer Vorstellung eine Tiefenentspannung erreicht wird. Sie kann von jedem erlernt und ausgeübt werden.

... ist messbar. Im Entspannungszustand des AT erfolgt eine Beruhigung des vegetativen Nervensystems und eine verbesserte Durchblutung.

...hilft sich besser zu konzentrieren, Nervosität lässt nach.

Psychisch bedingte Erkrankungen wie Magengeschwüre, Asthma, Schlafstörungen, Heuschnupfen, Migräne, Angstzustände werden gemildert oder vollständig abgebaut.

Grundstufe

Zuerst lernen wir das Erleben von Schwere und Wärme, darauf folgen die Organübungen

Im Anschluss an diese Grundübungen folgen die "formelhaften Vorsatz-bildungen" (Suggestionen) welche als echte Lebenshilfe und zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität eingesetzt werden können.

Bei einem konsequent betriebenen Autogenen Training kann man folgende Wirkungen feststellen:

- Gesteigerte Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Verbesserte Einschlaf- und Durchschlaffähigkeit
- Verbesserte Konfliktfähigkeit und grössere Gelassenheit
- Abbau von Ängsten und Aufbau von Selbstvertrauen
- Aufbau von gewünschtem Verhalten
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung des Wohlbefindens (physisch und psychisch)

Oberstufe

Die Oberstufe des Autogenen Trainings baut auf der Selbstentspannung der Grundstufe auf. Durch ein Meditations- bzw. Imaginationstraining erhält man Einsicht in tiefere Schichten der eigenen Persönlichkeit.

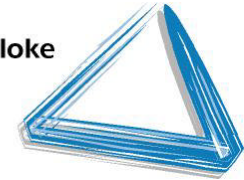
Ziele der Oberstufe:

- Sich selbst kennenlernen und neu entwerfen
- Lebensgestaltung aus dem Inneren heraus
- Selbstbewusstes Denken und Handeln
- Erkennen von Wegen zur Lösung von Problemen

In der Oberstufe werden verschiedene Übungen durchlaufen. Farb- und Bilderlebnisse und Symbole helfen uns durch vertiefte Innenschau neue Wege zu uns selbst und zu unserer Umwelt zu finden.

Praxis Brigitta Ploke

Psychologische Beratung
Autogenes Training



Laufend Kurse für Kleingruppen

Grundstufe:

5 Lektionen à 90 Minuten

Der Grundkurs ist für alle Menschen jeden Alters geeignet und setzt keine Kenntnisse voraus.

Oberstufe:

5 Lektionen à 90 Minuten

Voraussetzung ist das Beherrschen der Grundstufe.

Nach Vereinbarung:

Kurse für
Einzelpersonen, Paare,
Vereine und Firmen

Bitte verlangen Sie unverbindlich
weitere Informationen.
Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Brigitta Ploke

Dipl. prakt. Psychologin SGPH
Lehrerin für Autogenes Training SAT

Praxis:

Kreuzstrasse 68, 8640 Rapperswil

Tel. 055 / 211 92 29