Autogenes Training(A T) nach J.H.Schultz

Das Kursangebot ist eine von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannte Präventionsmaßnahme nach Paragraph 20 .Die Kosten betragen 120.-€ und werden bei regelmäßiger Teilnahme mit ca. 80% von den gesetzlichen Kassen bezuschusst.Zehn Veranstaltungen a 90 Minuten.

Das Autogene Training ist ein Selbstentspannungsverfahren, das Ihnen ermöglicht die Dauerbelastungen unserer heutigen Leistungsgesellschaft zu verarbeiten.

An zehn Abenden erlernen Sie schrittweise Übungen,die Ihnen bei regelmäßiger Anwendung eine vegetative Stabilisierung und körperliche wie seelische Ausgeglichenheit ermöglichen.In den Übungen des **AT** wird Ihre eigene Aufmerksamkeit auf körperliche Entspannungsempfindungen wie **Ruhe**,**Schwere** und **Wärme** gelenkt.
Durch verschiedene Vorstellungsübungen lernen Sie,Ihre **Körperwahrnehmung** zu vertiefen und in einer Art **Selbsthypnose** einen angenehmen **Entspannungszustand** zu erreichen.
Die Übungen werden in der Gruppe gemeinsam erarbeitet und besprochen. Sie erhalten mündliche und schriftliche Informationen zur Theorie und Wirksamkeit des Trainings.
Das **AT** ist eine wirkungsvolle Unterstützung um allen psychosomatischen Erkrankungen wie:
-Schlafstörungen
-Ruhelosigkeit
-stressbedingten Herz-Kreislaufproblemen
-Bluthochdruck
-Prüfungsängsten
-Schmerzempfindungen
-Konzentrationsstörungen
wirkungsvoll zu entgegnen .

Ort Physiotherapie Praxis Simone Jänsch
Osterweder Str. 49 27726 Worpswede 04792/9558615

Zeit Montags 17.00-18.30 Uhr

Kursleitung Ingrid Dietz Entspannugspädagogin
04792/9558686 i.dietz-grasberg@gmx.de