



AUTOGENES TRAINING

Die Kunst

der konzentrativen

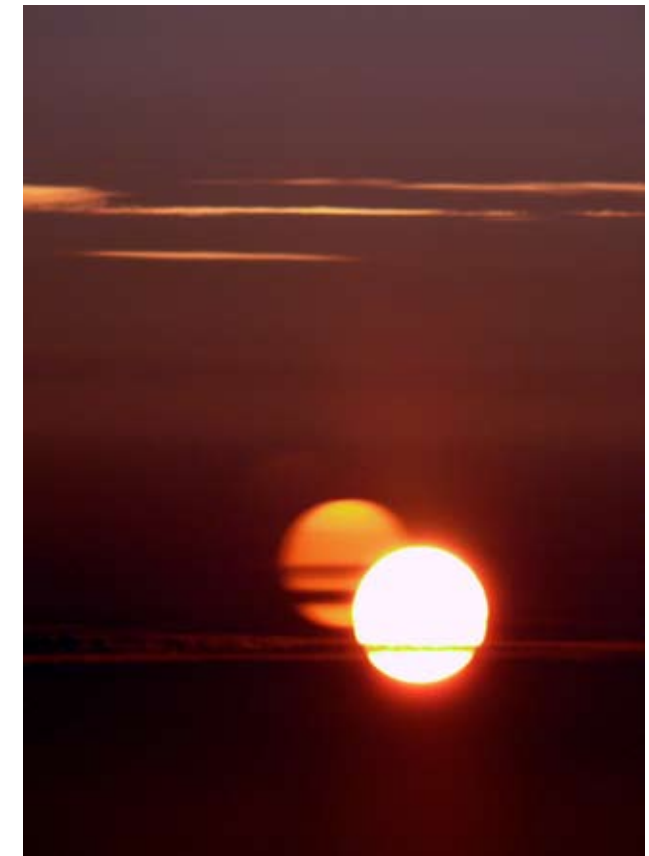
Selbstentspannung

Weitere Informationen

Dr Marc Keipes
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Sekretariat
Tel.: 49 776-6363
Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





Was ist Autogenes Training?

Autogenes Training (AT) ist eine Technik zur Selbstentspannung (autos = griech. selbst), die in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts von dem Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz entwickelt wurde.

Es handelt sich dabei um eine autosuggestive Methode, bei der man durch wiederholtes inneres Sprechen von sogenannten Formelvorsätzen und die konzentrierte Vorstellung auf die damit verbundenen Empfindungen einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung erzeugt.

Wie wirkt Autogenes Training?

Das regelmäßige Üben des AT ermöglicht den Teilnehmer(inn)en sich (1) schneller, (2) tiefer und (3) in praktisch allen Lebenslagen (d.h. im Büro, Zug, Wartezimmer des Arztes usw.) entspannen zu können.

Der durch das AT herbeigeführte vertiefte Entspannungszustand fördert zudem die Selbstregulation vegetativer Körperfunktionen, wie Blutkreislauf, Atmung und Verdauung.

AT gehört neben Progressiver Relaxation (PR; siehe „Aktiv Entspannen – Stress abbauen“ Teile 1 und 2) zu den wissenschaftlich am besten untersuchten und



erprobten Entspannungsverfahren. AT ist vor allem bei schwereren Unruhezuständen und kardiovaskulären Störungen (z.B. Morbus Raynaud) sowie als Alternative zur PR, wenn beispielsweise starke Muskel- oder Gelenkschmerzen vorliegen, zu empfehlen.

Typische Anwendungsbereiche sind:

- Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen und chronischer Erschöpfung.
- Verbesserung der geistigen Konzentration in Sport, Studium und Beruf.
- Begleitende Behandlung von Unruhezuständen und psychosomatischen Beschwerden (z.B. Herzkreislauf- und periphere Durchblutungsstörungen, Ein- und Durchschlafstörungen).

Programm, Didaktik & Methodik

Praktische Übungen
Eingangs- und Prozessevaluation
Anleitungen zum häuslichen Üben



Termine und Zeitumfang

6 zusammenhängende Seminare à 60 Minuten
Mittwoch, 13:00-14:00 Uhr (außer Schulferien).

Sprache

Luxemburgisch

Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.

Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock

36, rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg

Preis

95€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet