

Eine Achtsamkeitsreise durch den Körper

Autogenes Training

„Egal was kommt, ich bin und bleibe vollkommen ruhig und gelassen!“

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich bewährte Entspannungsmethode, die Körper und Seele anspricht. **Grundlage** des Autogenen Trainings ist die Fähigkeit zu entspannen und die Gedanken zu zentrieren. Das Autogene Training arbeitet mit **formelhaften Sätzen**, welche eine erstaunliche Wirkung haben. Die körperliche und seelische Belastbarkeit kann gesteigert und die Konzentrationsfähigkeit erhöht werden.

Autogenes Training eignet sich zur:

- Erholung (Gesundes stärken, Ungesundes mindern)
- Angstminderung
- Regulation des Blutdrucks
- Verbesserung von Gedächtnis und Konzentration
- Verbesserung der Schlafqualität
- Verbesserung von Kopfschmerzen und Migräne
- Verbesserung der Erholungsfähigkeit
- Innere Sicherheit und Stabilität
- Leistungssteigerung
- Beseitigung stressbedingter psychosomatischer Beschwerden wie Magen-Darm-Störungen oder Herzbeschwerden

In diesem Kurs „**Eine Achtsamkeitsreise durch den Körper**“ lernen Sie, sich gezielt zu entspannen, denn Entspannung ist lernbar! Sie lernen den eigenen Körper wieder bewusst wahr zu nehmen und erhalten einfache Übungen zur Entspannung, die sich in den Alltag integrieren lassen. Die physische Entspannung ist sehr wichtig für geistige Ruhe und Klarheit. Hierfür lernen Sie in diesem Kurs Elemente aus der Körperarbeit, wie Muskelentspannungsübungen, Selbstmassagen und Atemübungen.

Veranstaltungsort:	Praxis für Craniosakrale Balance für Mensch und Tier Alte Winterthurerstrasse 45 8309 Nürensdorf
Kursleiterin:	Beatrice Vosseler
Telefon:	076 319 05 35
Email:	info@med-cranio.ch
Kursbeginn:	Kurs III, Montag, 8. September 2014 – 27. Oktober 2014, 19.00-20.30 Uhr Kurs IV, Dienstag, 9. September 2014 – 28. Oktober 2014, 09.00 – 10.30 Uhr
Preis:	CHF 360.-
Bitte mitbringen:	Socken

Der Kurs umfasst 8 Übungseinheiten à 90 Minuten und findet in Kleingruppen von 2-5 Personen statt.