**Autogenes Training**
GANZ ENTSPANNT I GRUNDKURS

Kursangebot

Kurzeinheit Gesundheitstag

**Hintergrund:**
Stress abbauen im hektischen Alltag – das autogene Training hilft Ihnen dabei. Das Training nach Prof. Dr. Schultz ist eine der bekanntesten Methoden zur Selbstentspannung. Der Begriff „autogen“ (griechisch: autos = selbst, genos = erzeugen) verdeutlicht das wesentliche Merkmal der Methode, nämlich die Selbstbeeinflussung des/der Übenden. Ziel des Kurses und der Methode ist es, durch gezielte Selbstbeeinflussung auf Stress zurückführende vegetative Störungen wie z. B. Nervosität, Konzentrationsmängel, Schlafstörungen, Magen- und Kopfschmerzen zu lindern.

**Inhalte:**
- Das autogene Training basiert auf sechs Grundübungen, die stufenweise in festgelegter Reihenfolge durchgeführt werden: die Schwere-, Wärme-, Herz-, Atem-, Bauch- und Kopfübung
- Integration von Atem, Bewusstsein und Konzentration
- Verschiedene Yoga-Entspannungstechniken
- Pranayama: Einführung in verschiedene Atemübungen
- Meditation

**Hinweis:**
Bitte klären Sie vor Teilnahme am Kurs mit Ihrem Hausarzt ab, ob ein Entspannungskurs für Sie geeignet ist.

Der Raum sollte ruhig und warm sein, Für diesen Kurs werden Matten empfohlen sowie bequeme Kleidung und warme Socken. Ein Kurs erstreckt sich über 6 Einheiten von je 1–1,5 Stunden Dauer. Für einen Kurs werden 24 Einsatzstunden dokumentiert.

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de