**Seminarbeschreibung**

***Autogenes Training***

Stress – das bedeutet für jeden etwas anderes: Belastungen am Arbeitsplatz, in der Schule, zu Hause, aber auch das alltägliche Einerlei, Monotonie und Einsamkeit können Stress verursachen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die üben wollen, mit den anhaltenden Herausforderungen gelassener, sicherer und somit gesünder umzugehen.

**Inhalt:**

Im autogenen Training wird die Aufmerksamkeit auf körperliche Entspannungsempfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme gelenkt. Durch verschiedene Übungen lernt Ihr Körper mit der Zeit, fast reflexartig auf Erholung umzuschalten. Daraus erwachsen neue Kraft und Konzentration. Ihre Befindlichkeit bessert sich zunehmend.

**Ziele:**

Mithilfe des autogenen Trainings lernen Sie, sich selbst zur Ruhe und in einen angenehmen Zustand der tiefen Entspannung zu bringen. Die Tiefenentspannung fördert innere Ruhe, Gelassenheit, Konzentration und Leistungssteigerung.

**Methoden:**

Die theoretische Einführung sowie praktische Übungen in der Gruppe bzw.allein unterstützen Sie dabei, Ihre Befindlichkeit zu verbessern. Sie können die erlernten Methoden im Alltag, zu Hause und bei der Arbeit durchführen. Die Übungen bauen aufeinander auf. Sie lernen im Kurs Ursachen von Stress und Stressreaktionen kennen und tauschen Erfahrungen aus.

**Materialien:**

Da der Kurs im liegen stattfindet, bringen Sie bitte möglichst folgende Materialien mit: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen.

**Ergänzender Hinweis:**

Dieser Kurs ersetzt keine ärztliche Behandlung. Bitte sprechen Sie daher bei akuten körperlichen und/oder psychischen Beschwerden vor der Seminaranmeldung mit  Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Sollten Sie in psychiatrischer/psychopharmakologischer Behandlung sein, informieren sie mich bitte im Vorfeld. Dieser Kurs ist nicht für Kinder geeignet.