

## Autogenes Training

Das Autogene Training ist neben der Progressiven Muskelentspannung wohl die bekannteste Entspannungstechnik in der westlich orientierten Gesellschaft.

Beim Autogenen Training, das zur Entspannung eingesetzt wird, handelt es sich um die Grundstufe. Der Berliner Neurologe und Psychiater J. H. Schultz hat das Autogene Training von der Hypnose ausgehend entwickelt. Er fand heraus, dass das Gefühl der Entspannung auch autogen, d.h. durch Selbstinstruktion, erreicht werden kann. Das Wort autogen kommt aus dem Griechischen, „autos“ bedeutet „selbst“ und „genos“ heißt „Entstehung/Erzeugung“. D.h. etwas entsteht aus dem Selbst und durch das Training.

Das Autogene Training könnte man daher auch als eine Art Selbsthypnose bezeichnen. Man lernt insbesondere wie man sich entspannt und dadurch das vegetative Nervensystems ins Gleichgewicht bringt sowie anschließend wieder in eine gesunde mittlere Spannung zurückkehrt, die leistungsfähiger und gelassener macht.

Darüber hinaus kann man mit formelhafter Vorsatzbildung oder sogenannten Affirmationen das Erreichen persönlicher Ziele fördern.

### Termine

Montags, 14-tägig (bzw. siehe Termine)

**Start am 10. Oktober**

10.10. | 24.10. | 31.10. | 14.11. | 28.11. | 12.12.

### Ort

Frankfurt-Bornheim  
Berger Straße 200 – Praxis

### Uhrzeit

18.30-20.00 Uhr

### Dauer

6 Termine, je 90 Minuten

### Preis

120,-



Entspannungstrainer & Kursleiter Matthias Fulczyk

Das Autogene Training beinhaltet Autosuggestionen:

- Ruhetönung
- Schwereübung
- Wärmeübung
- Atemübung
- Herzübung
- Leibübung
- Stirnübung

das Verweilen in der Entspannung und eine effektvolle Rücknahme.

"Die Leute", sagte der kleine Prinz,  
„schieben sich in die Schnellzüge,  
aber sie wissen gar nicht,  
wohin sie fahren wollen.  
Nachher regen sie sich auf und  
drehen sich im Kreis..."  
Und fügte hinzu: "Das ist nicht der  
Mühe wert..."

Antoine de Saint-Exupéry