

Grundkurs Autogenes Training

Start: 10. Oktober 2018

Mittwoch 19:15 - 20:30 im Paulusheim, Moosmattstrasse 4, 6005 Luzern

Daten: 10., 17., 31. Oktober, 14., 21., 28. November, 5. Dezember, 9. Januar (8 x)

Kursgrösse: mind. 5, max. 9 Teilnehmende

Leitung: Javier Almela

Kosten: 180 Fr. für 8 Kurseinheiten

Infos und Anmeldung bis 3. Oktober unter 079 880 88 16, mail@almela.ch oder auf almela.ch.

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich fundierte Methode der Selbstentspannung. Durch regelmässiges Üben bewirkt Autogenes Training eine ausgleichende Wirkung auf das autonome Nervensystem, führt zu mehr innerer Ruhe, einer Reduktion von Stresssymptomen, steigert die Konzentration und führt zu einem achtsameren Umgang mit sich selbst.

Lernen Sie das med. Autogene Training selbstwirksam und unabhängig anzuwenden.

Belegte Anwendungsmöglichkeiten:

- Verbesserung des Allgemeinbefindens
- Erreichen von Zielen in Beruf, Sport und Persönlichkeitsentwicklung
- Durch Stress ausgelöste körperliche Erkrankungen
- Psychosomatische Erkrankungen u.a. Spannungskopfschmerzen und Migräne
- Stimmungsausgleich und Affektregulation
- Burnout und depressive Verstimmungen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Schlafstörungen

Das Autogene Training ersetzt keine medizinische Behandlung oder Therapie. Kann jedoch therapiebegleitend eingesetzt werden.