

# Fit – Vital - Ausgeglichen

## Autogenes Training



Das Autogene Training gehört zu den bekanntesten, wissenschaftlich fundierten und effektivsten Entspannungsverfahren und gilt als das "Yoga des Westens".

### Ziele:

- Steigerung des Wohlbefindens
- Entspannung, Stressbewältigung
- Einschlaf- und Schlafhilfe
- Abbau von Ängsten und Förderung innerer Ruhe
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- unterstützend bei gesundheitlichen Problemen
- schnellere Regenerations - Phasen nach mentaler und oder körperlicher Leistung (Sport, Beruf, Schule)

### Kurs- Daten:

Mittwoch: 11. /18. / 25. Januar 2012  
01./ 08. Februar 2012

Erwachsene: 09:00 Uhr  
Kinder: 14:00 Uhr  
Erwachsene: 18:30 Uhr

### Kurs- Ort und Kontakt:

Salsa Tanzstudio Frauenfeld  
Corinne Schmitt

Gerberei Fabrik 3. Stock  
Balierestr. 29, 8500 Frauenfeld

Tel. 052 721 62 21 / [info@lebensbalance.ch](mailto:info@lebensbalance.ch)  
[www.lebensbalance.ch](http://www.lebensbalance.ch)

# Autogenes Training

## Grundkurs

### Kurs- Daten:

Jeweils Mittwoch:

Erwachsene:  09:00 Uhr  18:30 Uhr (Bitte ankreuzen)

Kinder:  14:00 Uhr

11. Januar, 18. Januar, 25. Januar, 01. Februar, 08. Februar 2012

### Kurs- Ort:

Salsa Tanzstudio Frauenfeld, Gerberei

Fabrik, 3. Stock

Balierestrasse 29

8500 Frauenfeld

### Kurskosten:

**sFr. 190.-** Die Kurskosten sind in der ersten Unterrichtsstunde des Kurses bar zu bezahlen.

### Anmeldebedingungen:

Diese Anmeldung ist verbindlich. Bei Annulation / Umbuchung bis 3 Tage vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr von sFr. 50.- pro Person/Kurs verrechnet. Nach dieser Frist, sowie wie bei Fernbleiben des Kurses, muss der volle Kursbetrag bezahlt werden. Bei Krankheit oder Unfall werden die Kosten aufgrund des Arzt- Zeugnisses zurückerstattet.

**Bitte an den Kurs mitbringen: kleines Kopfkissen und ein grosses Frottiertuch oder eine leichte Decke.**

.....

Vorname / Name	
Strasse	
PLZ / Ort	
Telefon- Nr. / Handy	
Geburtstag	
E- Mail Adresse	
Datum / Unterschrift	

Der Teilnehmer bestätigt mit der Anmeldung, dass er die Anmeldebedingungen gelesen hat und unter keiner schweren psychischen Störung, schwerer Depression, Schizophrenie Persönlichkeits- Störung leidet, oder ihm das bekannt ist.

Lebens Balance GmbH  
Corinne Schmitt  
Rosenbergstr. 7  
8500 Frauenfeld  
T: 052 721 62 21  
[info@lebensbalance.ch](mailto:info@lebensbalance.ch)  
[www.lebensbalance.ch](http://www.lebensbalance.ch)

## **Informationen über das Autogene Training:**

**Folgendes wurde in wissenschaftlichen Messungen bei regelmässigem praktizieren des Autogenen Trainings nachgewiesen:**

- Auf psychischer Ebene: Aufmerksamkeitszunahme, Ausschaltung von ablenkenden Einflüssen, Steigerung der „Gelassenheit“, Ruhe, Gelöstheit, Wohlbefinden
- Auf somatischer (körperlicher) Ebene: Abnahme des Tonus (Muskelspannung) der Skelettmuskulatur (Elektromyographie EMG) Periphere Gefässerweiterung; Verminderung der Herzfrequenz; Senkung des arteriellen Blutdrucks (Plethysmographie, Elektrokardiographie EKG, Bluddruckmessung) Verlangsamung der Atemfrequenz; Gleichmässige Atemzyklen, Abnahme der Hautleitfähigkeit (elektrodermale Messungen) Veränderungen der hirnelektrischen Aktivität (Elektroenzephalographie EEG)

Wenn Sie auf psychologischer Ebene gewisse Themen angehen wollen, lasse ich dies gerne in Ihr Autogenes Training mit einfließen. Hier können in einer persönlichen Beratung für Sie nützliche Suggestionen ausgearbeitet werden.

### **Autogenes Training kann angewandt werden bei:**

Nervosität, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Bluthockdruck. Durch suggestive Selbstbeeinflussung bzw. durch formelhafte Vorsatzbildungen kann es eingesetzt werden, um Süchte und Ängste ab zu bauen. Ausserdem kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Autogenes Training ist eine bewährte Entspannungstechnik zur Stressbewältigung. Mit Hilfe von sechs Grundübungen werden die stressbeladenen Systeme, zum Beispiel die Muskelspannung, der Kreislauf oder die Verdauung mit Ruhe behandelt.

### **Das Autogene Training gehört zu den bekanntesten, wissenschaftlich fundierten und effektivsten Entspannungsverfahren und gilt als das “Yoga des Westens“.**

Das Autogene Training wurde von dem Berliner Nervenarzt J.H.Schultz (1884-1970) aus seinen therapeutischen Erfahrungen entwickelt. Er nannte es auch ein konzentratives Verfahren der Selbstentspannung.

Ebenfalls eignet sich die Entspannungstechnik als Einstieg ins Mentaltraining. Beim Sport werden die Laktat- Werte des Blutes bis zu 30% schneller abgebaut und die Erholungszeit um bis zu 30% verkürzt.