

Ausschreibung für den Kurs

Autogenes Training

Nächster Kurs:

Kurs- Daten:

Es finden laufend wieder neue Kurse statt, fragen Sie nach dem nächsten Kursbeginn. Der Kurs beinhaltet 10 Lektionen an 45 Min. Die Lektionen werden 1x wöchentlich durchgeführt.

Kurs- Ort: 8500 Frauenfeld

Bei Gruppen von 2-3 Personen findet der Kurs bei mir in der Praxis an der Bahnhofstr. 2 statt. Auf Wunsch gebe ich auch Kurse bei Ihnen im Büro, oder in anderen Vereins- Örtlichkeiten.

Kurskosten:

Fr. 250.- (inklusive Unterlagen), bei Kursbeginn Bar zu bezahlen

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, oder Ängste ab zu bauen. Ausserdem kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Folgendes wurde in wissenschaftlichen Messungen beim regelmässigen Praktizieren des Autogenen Trainings nachgewiesen:

Auf psychischer Ebene:

Aufmerksamkeitszunahme, Ausschaltung von ablenkenden Einflüssen, Steigerung der „Gelassenheit“, Ruhe, Gelöstheit, Wohlbefinden

Auf somatischer 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 einem persönlichen Gespräch für Sie nützliche Suggestionen ausgearbeitet werden.

Anmeldungen nehme ich gerne jederzeit telefonisch entgegen: 052 721 62 21.



Lebens Balance GmbH
Corinne Schmitt

Lebens Balance GmbH

Corinne Schmitt

Bahnhofstrasse 2

CH-8500 Frauenfeld

T: 052 721 62 21

F: 052 721 62 23

info@lebensbalance.ch

www.lebensbalance.ch