

Selbstfürsorge mit Autogenem Training von Wolfram Krug

- | | | | |
|-----|---|-----|---------|
| 200 | Sitzung 1: Einführung in das Autogene Training | ● | 14 Min. |
| 201 | Sitzung 2: Entspannte Muskeln – Schwereübung | ☑ | 19 Min. |
| 202 | Sitzung 3: Warmer Körper – Wärmeübung | ☑ ⚙ | 19 Min. |
| 203 | Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm – Bauchübung | ☑ ⚙ | 16 Min. |
| 204 | Sitzung 5: Vertiefte Entspannung – Atemübung | ☑ ⚙ | 16 Min. |
| 205 | Sitzung 6: Gestärktes Herz – Herzübung | ☑ ⚙ | 16 Min. |
| 206 | Sitzung 7: Kühler Kopf – Kopfübung | ☑ ⚙ | 15 Min. |
| 207 | Sitzung 8: Vorsätze umsetzen –
Mittelstufe des Autogenen Trainings | ~ ● | 12 Min. |
| 208 | Sitzung 9: Den Ruheort einrichten – Fantasiereise | ~ ● | 14 Min. |
| 209 | Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben | ~ ● | 12 Min. |



Selbstfürsorge mit Autogenem Training von Wolfram Krug

Die 10 aufeinander aufbauenden Sitzungen „**Selbstfürsorge mit Autogenem Training**“ wurden von **Wolfram Krug**, Diplompädagoge und Berater für Strategisches Gesundheitsmanagement, entwickelt und persönlich gesprochen. Schritt für Schritt werden Sie an das Autogene Training herangeführt und lernen die sechs Grundübungen sowie die Mittelstufe des Autogenen Trainings kennen. Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernte in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und die Übungen in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen. Die praktische Anleitung und Übung des Autogenen Trainings, unterstützt durch Licht- und Ton-Frequenzen, kann dabei helfen, Ihre Achtsamkeit für körperliche Bedürfnisse zu fördern und auf stressbedingte Symptome aktiv ühend Einfluss zu nehmen.

Anwendungshinweis: Autogenes Training ist ein übendes Verfahren. Seine volle Wirkung kann es erst nach regelmäßiger Anwendung entfalten. Wir empfehlen, sich ab Sitzung 02 für jede Sitzung zehn Übungseinheiten oder ein bis zwei Wochen Zeit zu lassen und die vorgegebene Reihenfolge der Sitzungen einzuhalten. Sie werden merken, dass sich Ihre Geduld bald auszahlt in einem stetig steigenden Wohlbefinden während und auch nach den Übungssitzungen.

