



## Autogenes Training - Grundstufe

In der Grundstufe des Autogenen Trainings werden die sechs Grundübungen nach Dr. J.H. Schultz eingeübt und zusammengefügt.

Im tiefen Entspannungszustand können Sie auf Ihr Unterbewusstsein einwirken, negative Gedankenmuster auslöschen und neue, positive setzen.

Durch das Autogene Training haben Sie den Code in der Hand, um Ihr Unterbewusstsein nach Ihren Vorstellungen umzuprogrammieren.

- Sie schlafen besser und sind trotz weniger Schlaf ausgeruhter.
- Sie entwickeln ein Gefühl der Gelassenheit gegenüber äusserlichen Aufregungen.
- Sie werden ruhiger und haben weniger Ängste, Ihr Selbstvertrauen nimmt zu.
- Sie können Schmerzen lindern oder sogar ganz abstellen.

Sie können psychosomatische Krankheiten und Störungen wie Asthma, Magengeschwüre, Störungen der Schilddrüsenfunktion, Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen, Sucht und Abhängigkeit usw. günstig beeinflussen oder vollständig abbauen.

Die Grundstufe des Autogenen Trainings wird in 8 Lektionen erlernt. Mit täglich 10 - 15 Min. üben haben Sie ein hochwirksames Mittel jederzeit verfügbar, um Stresssituationen zu meistern, selbstbewusster und ausgeglichener zu werden und Ihre Lebensqualität und Leistungen zu verbessern. Autogenes Training kann in Gruppenkursen oder in Einzelsitzungen erlernt werden.





## Autogenes Training - Oberstufe

In der Oberstufe des Autogenen Trainings nähern wir uns dem Thema Meditation an.

Der Weg führt über Farbmeditationen (Farbsehen im AT) bis hin zu assoziativen Bildern zur "Charakterbildung". Mit Hilfe autosuggestiver Sätze (Formelhafte Vorschatzbildung nach J.H. Schultz) kann jeder Teilnehmer gezielt an seinen eigenen Problemen arbeiten bzw. lernen, wie er einen tieferen Zugang zu sich selbst findet.

Die Übungen sind einfach und angenehm durchzuführen und bauen direkt auf dem AT-Grundkurs auf bzw. stellen eine sehr wirkungsvolle Erweiterung der Grundstufe dar.

Auch im AT-Oberstufen-Kurs gibt es einige der sehr beliebten Imaginations-Übungen wie z.B. Traumreisen für die Teilnehmer.

Voraussetzung für die Ausübung der Oberstufe ist, dass man vorher die Grundstufe & Mittelstufe des Autogenen Trainings gelernt und einige Wochen lang auch geübt hat.

Die Oberstufe des Autogenen Trainings wird in 8 Lektionen erlernt. Mit täglich 10 - 15 Min. üben haben Sie ein hochwirksames Mittel jederzeit verfügbar, um noch besser mit Stresssituationen umzugehen und sie zu meistern, selbstbewusster und ausgeglichener zu werden und Ihre Lebensqualität und Leistungen enorm zu verbessern. Autogenes Training Oberstufe kann in Gruppenkursen oder in Einzelsitzungen erlernt werden.

