



Aufbaukurs Autogenes Training – Veränderungen selbstwirksam unterstützen

Durch die Integration stimmiger innerer Bilder und einfacher Sätze oder Worte lernen Sie in diesem Kurs, Ihre individuell erwünschten Veränderungen und Ziele wirkungsvoll zu entwickeln und umzusetzen.

Aufbaukurs Autogenes Training (Mittel- und Oberstufe)

Im Aufbaukurs können Sie die im Grundkurs eingeübte achtsame, entspannte Grundhaltung vertiefen und erweitern. Sie können durch bewusst ausgewählte Worte (Selbstsuggestion) und Bilder (Imagination – Visualisation) Ihr Unbewusstes mit ins Boot holen. Sie lernen in diesem Kurs, sich in einem Zustand der wachen, klaren und tief entspannten Geisteshaltung positiv motiviert und lösungsorientiert Ihren Zielen zu nähern.

Nach dem Kurs verfügen Sie über einen erweiterten Handlungsspielraum und vertieftes Wissen darüber, wie Sie Ihr Unbewusstes ins Boot holen können, um mit herausfordernden Situationen besonnen und selbstwirksam zu begegnen.

Die Oberstufe des Autogenen Trainings

- Verschafft Ihnen einen unterstützenden Zugang zu Ihrer Motivation
- Hilft Ihnen dabei, persönliche Wünsche, Ziele und Veränderungen wirkungsvoll anzugehen
- Mit stimmigen und lösungsorientierten Gedanken herausfordernde Situationen zu meistern
- Zeigt Ihnen einen Weg, um Achtsamkeit im Alltag zu vertiefen
- Unterstützt Sie z.B. im Umgang mit Schlafstörungen, chronischen Schmerzsymptome, Stress und Nervosität, Überlastungssituationen, Autoimmunerkrankungen

Kursgestaltung

- Aktuelle und verständliche theoretische Hintergründe
- Kreative, motivierende und wertschätzende Kursatmosphäre
- Transparent aufeinander abgestimmte Kurselemente
- Anregende Kursunterlagen mit praktischen Anleitungen und wissenswerten Hintergründen

Inhalt

- Stimmige Ziele entwickeln
- Klare Übungsanleitungen
- Achtsamkeitsübungen
- Autosuggestion
- Visualisation, Imagination

Kursdaten

5 x 1.25 Stunden

26. Februar / 5. März / 12. März

19. März / 26. März 2018

Kurszeiten

Montag, 19.15 bis 20.30

Preis

Kosten: SFr. 210.—

emr / emfit / asca / egk anerkannt

Kursort und Anmeldung

Praxis für entspannte Gesundheit,
Rosentalstrasse 1

6280 Hochdorf 041 511 28 86

info@entspannt-gesund.ch

Kursleitung

Theres Gotsch-Hinden

- Dipl. Berufsschullehrerin im Gesundheitswesen
- Dipl. Management im Gesundheitswesen
- Fachfrau für medizinisches AT und PME medrelax
- Kurslehrerin MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Dipl. Pflegefachfrau HF