Trainer

Elke Hanhus-Kurras
Tilo Rust

zertifizierte
Entspannungstrainer

Ablauf

In unserem Kurs erlernen Sie in einer Gruppe von 4 bis 10 Personen dieses Entspannungsverfahren in 8 Terminen à 60 Minuten.

Ort und Termin

Die **Kurse** finden in den Räumen der Burnout Beratung Mannheim statt. Für Unternehmen bieten wir auch **Inhouse-Seminare** an.

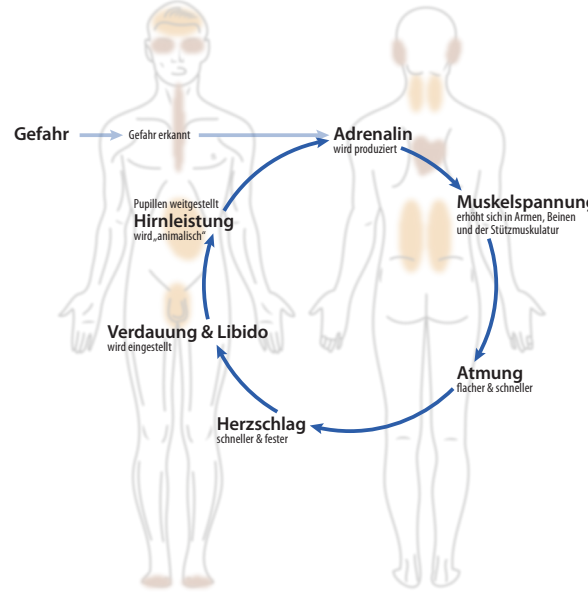
Die nächsten Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder erfragen Sie im direkten Kontakt. Um eine Anmeldung wird gebeten.

BURNOUT BERATUNG MANNHEIM

Carl-Reuther-Straße 1
68305 Mannheim
Festnetz: 0621-85451049
Email: kontakt@burnout-beratung-mannheim.de
www.burnout-beratung-mannheim.de

Entspannungstechnik

Autogenes Training



Stress löst einen Kreislauf von Körperfunktionen aus. Das Autogene Training setzt genau an diesen Stellen an.

Wissenschaftlich anerkannt

Autogenes Training ist eine klassische Selbstentspannungsmethode, die hilft, in stressigen Lebensphasen wieder zu mehr Ruhe zu gelangen. Das Autogene Training wurde bereits 1932 von J.H.Schultz entwickelt. Heute belegen verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen die Wirksamkeit von Autogenem Training.

Es basiert auf der Erkenntnis, dass Körper und Psyche eines Menschen abhängig voneinander agieren und reagieren. Schultz fand heraus, dass sich durch Suggestionen seelische und körperliche Vorgänge beeinflussen lassen. Das heißt, **mit dem Geist lässt sich der Körper steuern und umgekehrt**. Die Wirkung des Autogenen Trainings ist ganzheitlich.

Mit der Kraft der Gedanken

steuert man das vegetative Nervensystem. Dieses zeichnet verantwortlich für den Wärmehaushalt, die Blutversorgung (Herzfrequenz, Blutdruck etc.) den Stoffwechsel, die Atmung und die Verdauung.

Beim vegetativen Nervensystem gibt es zwei Schaltkreise. Der eine löst Entspannung aus (Parasympathikus) und der andere Anspannung (Sympathikus). In gefährlichen Situationen ist die Anspannung ein wichtiger Mechanismus, der den Menschen schnell reagieren lässt. Danach folgt normalerweise eine Phase der Ruhe. Wenn man unter Stress oder innerer Unruhe leidet, ist das Gleichgewicht zwischen Entspannung und Anspannung aber gestört.

Durch den Druck im Beruf, Doppelbelastungen und Ähnlichem ist der Sympathikus bei vielen Menschen von Reizen überflutet und zu häufig angeschaltet. Oftmals kann der Körper dadurch den Parasympathikus zur Entspannung und Regeneration gar nicht mehr richtig benutzen. Es drohen Verspannungen, Erschöpfung, Ängste und Depressionen. Diese Schieflage lässt sich durch Autogenes Training wieder einrenken.

Training heißt selbst lernen

Autogenes Training ist wie Sport für die Psychische Stärke. In unserem Kurs erlernen Sie daher das Training so, dass Sie nach Abschluss des Kurses das Autogene Training selbst durchführen können, ohne dass ein Trainer Sie leitet. Autogenes Training ist leicht zu erlernen und kann eine Hilfe in jeder Lebenslage und bei jeder Anforderung sein. Es eignet sich für Menschen aller Altersgruppen und benötigt keine Vorkenntnisse.

Autogenes Training hilft

- den Stressabbau anzukurbeln
- Ängste zu überwinden
- Schlafstörungen zu beseitigen
- Schmerzen zu verringern
- Kreativität zu fördern
- Konzentrationsfähigkeit zu verbessern
- das Selbstwertgefühl zu steigern

Hinweis: Menschen mit schweren psychischen Störungen müssen das Autogene Training meiden. Über Kontraindikationen informieren wir Sie gerne im persönlichen Gespräch.