

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine vor etwa 80 Jahren entwickelte Entspannungsmethode. Ziel ist die Entspannung des Körpers und damit der Psyche, Gelassenheit durch Loslassen. Die Entspannung wird erreicht durch mentales Einwirken (Autosuggestion) auf das vegetative Nervensystem. Die Kursteilnehmenden lernen, sich selbst zu beeinflussen („autogen“). Diese Entspannungsmethode ist neurophysiologisch erklärbar und nichts Esoterisches, es ist weder an eine Religion noch an eine Kultur gebunden.

Kurse

Der Kurs wird in kleinen Gruppen (2 - 4 Personen) durchgeführt, sodass auf individuelle Fragen und Anwendungen eingegangen werden kann. Auf Wunsch können auch Kurse für geschlossene Gruppen angeboten werden. Es werden Spezialkurse für Lehrerinnen und Lehrer durchgeführt. Ein Kurs erstreckt sich über 8 Termine. Ein Kursanlass dauert 75 Minuten.

Umsetzung

Autogenes Training sollte während der Trainingsphase zwei bis dreimal täglich für 5 bis 10 Minuten geübt werden, um optimalen Erfolg zu erzielen, der nach wenigen Wochen spürbar wird. Die Übungen können überall durchgeführt werden, am Anfang des Trainings ist das Üben im Liegen jedoch am einfachsten. Die Nutzung des Autogenen Trainings für verschiedene Anwendungen erfolgt zeitversetzt und wird im Kurs gründlich vorbereitet und begleitet, ebenso der Einsatz von sog. Vorsatzformeln.

Indikationen

Autogenes Training ist allen Menschen zu empfehlen, die viel Hektik im Alltag erleben, die Mühe haben abzuschalten oder denen es schwer fällt, sich zu entspannen. Das Training eignet sich zur Unterstützung einer Therapie, insbesondere bei Angsterkrankungen. Das Autogene Training wirkt auch lindernd bei einigen körperlichen Symptomen wie einem zu hohen oder zu niedrigem Blutdruck, es kann

chronische Schmerzen lindern. Das Training wirkt auch Leistung steigernd in Beruf, Schule oder Ausbildung, und kann zur mentalen Unterstützung von sportlichen Leistungen eingesetzt werden. Autogenes Training ersetzt keine medizinische Behandlung.

Kosten

Der Kurs kostet 225.- CHF pro Person, 10% Rabatt bei zwei Personen aus dem gleichen Haushalt. Preise für geschlossene Gruppen auf Anfrage. Im Preis sind die Kursunterlagen enthalten.



Kurslokal: Atelier

Beim Bahnhof Goldach, Bodensee,
Ulrich-Rösch-Strasse 10,
9403 Goldach
Parkplätze: Migros Goldach

Auskunft und Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per Telefon (täglich von 21 – 22 Uhr, evtl. Anrufbeantworter) 071 577 01 79 oder E-mail info@ursula-ruthemann.ch

Termine

Alle aktuellen Termine finden Sie auf der Webseite

www.ursula-ruthemann.ch
unter der Rubrik „Autogenes Training“

Sie ersehen die neuen Kurse jeweils mit dem ersten Kursabend auf der Webseite. In der Regel sind alle weiteren Termine am gleichen Wochentag um die gleiche Zeit, natürlich mit Unterbrüchen an Feiertagen. Wir legen die definitiven Kurstermine am ersten Kursabend gemeinsam fest.

Die Termine passen Ihnen nicht? Kein Problem! Sie können den Kurs auch „abholen“, das geht so: Sie fragen Arbeitskolleg/innen oder Verwandte, ob sie Lust haben mit zu machen, und danach verabreden wir einen Termin, der allen Interessierten passt. Für Ihren Aufwand erhalten Sie einen Rabatt von 10% des Kursgeldes. Und mit Bekannten macht der Kurs erst Recht Freude!

www.ursula-ruthemann.ch

Kursleiterin

Dr. phil. Ursula Ruthemann

- Psychologin FSP
- Verhaltenstherapeutin SGVT
- Mitglied der SGAT
- Praxisbewilligung seit 1996

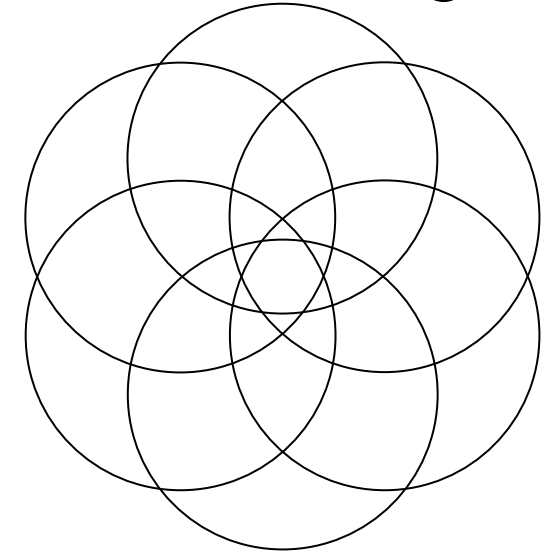
Ausbildung in Autogenem Training bei Prof. Dr. med. Walter Niesel, Ruhr-Universität Bochum, und Dr. med. Sabine Grieder, Zürich.

Mehrere Jahre AT- Kursleitung an der Klubschule Migros und in eigener Praxis

Weitere Angebote

- Psychotherapie
- Reittherapie
- Persönlichkeitstraining mit Pferden
- Coaching von Lehrerinnen und Lehrern
- Coaching von Leitenden und Mitarbeitenden in Einrichtungen der Langzeitpflege

Autogenes Training



Entspannung
Wohlbefinden
Stressimpfung
Leistungssteigerung

PR

Kurse in Kleingruppen
in privater Atmosphäre