

Das Autogene Training

Wozu dient das Autogene Training?

Mit Autogenem Training (AT) gelingt es in kurzer Zeit sich zu entspannen, man wird fit, ruhig und gelassen. Kalte Hände und Füße gehören der Vergangenheit an. Schmerzen können gelindert Probleme bearbeitet und weichen für die Zukunft gestellt werden.

Das Autogene Training wirkt auch auf das vegetative Nervensystem, damit trainiert man auch den Kreislauf und die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf. Der Übende lernt den Körper, Geist und die Seele alleine durch die Kraft seiner Gedanken positiv zu beeinflussen.

Wie funktioniert das Autogene Training?

Das AT ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Es wirkt beruhigend, lösend, und regeneriert Körper, Geist und Seele. Damit wird eine positive Beeinflussung des gesamten Organismus erreicht. Die im AT verwendeten sprachlichen Formeln und die Übungsweise sprechen das vegetative Nervensystem an. Dies ist u.a. für Herzschlag, Atmung, Blutdruck und Gefäße verantwortlich. Es gelingt durch das AT der Arbeit, Stress und Anspannung mit Ruhe, Entspannung und Erholung entgegenzutreten. Das Autogene Training ist eine Übungsmethode und wirkt umso besser je regelmäßiger und länger die Übungen geübt werden und gelingt am besten in einer Übungs-Gruppe.

