

Durch das autogene Training erhalten Sie eine wirkungsvolle Möglichkeit, Stress abzubauen, Ruhe und Gelassenheit in Ihren Alltag hereinzubringen und Ihr Leben bewusster zu gestalten. Und das mit einem Einsatz von nur 3 x 5 Min. pro Tag.

Kursleitung und Kursort

Gabriela Scalabrin Rusterholz, Oberer Toracker 25, 9100 Herisau
Tel.: 071 351 58 68, E-Mail: info@scalabrin.ch.

Ich bin Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom TEN und Kursleiterin für autogenes Training und Stressmanagement. Mehr zu mir und zu meinen Aus- und Weiterbildungen unter www.scalabrin.ch.

Kursdaten und Kursdauer

6 x 2 Stunden. Unter www.scalabrin.ch erfahren Sie die neusten Kursdaten.

Einzelkurse: Aufwand und Kosten

Sie können das Autogene Training auch in Einzelsitzungen erlernen: 6 x 45 – 60 Minuten, wird nach Aufwand (Fr. 120.-/Stunde) berechnet.

Gruppenkurse: Kosten

Fr. 280.— (inkl. ausführlicher Kursunterlagen). Einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten – bitte klären Sie das direkt mit Ihrer Kasse.

Teilnehmerzahl Gruppenkurse

Die Teilnehmerzahl ist auf 5-10 Personen festgelegt. Bei weniger Anmeldungen behalte ich mir vor, den Kurs abzusagen (nach Absprache).

Anmeldung und Bestätigung

Melden Sie sich per E-Mail oder per Telefon an. Sobald sich genügend Personen angemeldet haben, erhalten Sie eine Kursplatzbestätigung (spätestens eine Woche vor Kursbeginn).

Mitbringen

Schreibstifte.
Evtl. warme Socken oder Hausschuhe.



Autogenes Training –
unabhängig von Zeit und Ort.



Autogenes Training – Ihre Ferieninsel mitten im Alltag.

Mit einem Aufwand von nur 3 x 5 Minuten pro Tag zu
Gesundheit und Wohlbefinden.

Vorteile des autogenen Trainings:

- Die Entspannung gelingt (mit der Zeit) auf Knopfdruck.
- Es braucht keinerlei Hilfsmittel dazu.
- Sie werden im Alltag immer ruhiger und gelassener.
- Es wirkt sich positiv auf Ihren Schlaf aus.
- Es verbessert Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihre Körperwahrnehmung.
- Es kann Stresskrankheiten vorbeugen.
- Es ist gleichzeitig eine Entspannung von Körper, Seele und Geist.

Was ist autogenes Training?

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die im Sitzen oder im Liegen ausgeführt wird. Das Ziel dabei ist eine körperliche und geistige Tiefenentspannung. Dabei wird die Muskulatur entspannt, die Durchblutung verbessert, positiv auf die Herz-, Atem- und Bauchorgane eingewirkt und es stellt sich ein freier Kopf und innere Ruhe und Gelassenheit ein.



Abheben – loslassen – Überblick erlangen.

Wie wirkt autogenes Training?

Das autogene Training nutzt Ihre Vorstellungskraft und koppelt diese an kurze Sätze (sogenannte Formeln), die das Ziel der jeweiligen Übung mit wenigen Worten auf den Punkt bringen. „Sich etwas einbilden“ kommt von „sich ein Bild machen“. Bei der Schwereübung beispielsweise bilden Sie sich ein, dass Ihr Körper ganz entspannt und wohligh schwer ist und formulieren in Gedanken die dazugehörige Formel. Wenn diese Vorstellung intensiv genug ist, entspannt sich die Muskulatur auch tatsächlich. Im Kurs erarbeiten Sie sich für jede Übung passende innere Bilder und Formeln. Mit der Zeit („Training!“) entwickelt sich ein Automatismus – sobald Sie sich „Ihr“ Bild machen und die dazu passende Formel denken, beginnt auch schon die Entspannung.



Entschleunigen und innere Ruhe und Gelassenheit erleben.

Wie erlernen Sie das autogene Training im Kurs?

„Do it yourself“ – das Ziel ist die langfristige, selbstständige Integration des autogenen Trainings in Ihren Alltag. Deshalb ist dieser Kurs vor allem ein Theoriekurs: Sie erfahren, wie und warum das autogene Training funktioniert und was alles dazugehört.

Dabei erlernen Sie jeden Kursabend eine Übung, hängen diese an die anderen an und üben alles zusammen dann zu Hause. So kommen Sie Schritt für Schritt zu allen sechs Übungen des autogenen Trainings. Mögliche Schwierigkeiten oder Hindernisse werden sofort erkannt und individuelle Lösungen gefunden. Wenn der Kurs fertig ist, wird so das autogene Training Teil Ihres Alltags sein. Einzelne kurze Übungen werden wir (sitzend) am Kursabend durchführen und genießen - sie sind jeweils als Einstiegshilfen für zu Hause gedacht.



Standfest sein und die innere Balance finden.



Die Zeit anhalten – für mich und meine Gesundheit.

Was ist Ihr Einsatz?

Der Kurs ist so konzipiert, dass Sie bereits nach der ersten Kurslektion jeden Tag 3 mal 3-5 Minuten üben können. Sie erhalten ausführliche Kursunterlagen - so können Sie im Kurs entspannt zuhören und zu Hause in Ruhe alles nachlesen.



Auswege und Lösungen finden dank Entspannung.

Weitere Kursthemen:

Im Kurs werden zudem folgende Themen besprochen: Gesunder und kranker Stress, Stressreaktionen des Körpers, Stressoren, Stresskrankheiten, Zielsetzungen, innere Muster, etc.