



# Autogenes Training

## ENTSPANNUNGSTECHNIK MIT TIEFENWIRKUNG

30 Minuten pure Entspannung oder 45 Minuten mit Theorie Impulsen

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die mithilfe einer Selbsthypnose durchgeführt wird, mit dem Ziel sich selbst in einen Zustand von Ruhe und Entspannung zu versetzen. Im Mittelpunkt des Trainings steht das Erlernen einer lockeren Haltung, die spannungslösend auf den Körper wirkt. Autogenes Training weist Ähnlichkeiten zu Meditation, Yoga und der progressiven Muskelentspannung auf.

