

Autogenes Training und Tiefenentspannung für Erwachsene

Autogen kommt aus dem Griechischen und bedeutet selbsttätig – Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die es jedem ermöglicht, sich selbst durch Konzentration zu entspannen. Dabei helfen einfache Leitsätze, die sogenannten Formeln.

Das autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik. Sie wurde vom Berliner Arzt Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz entwickelt, 1926 erstmals vorgestellt und 1932 in seinem Buch *Das autogene Training* publiziert.

Ziel dieser konzentrativen Selbstentspannung ist es, durch regelmäßiges Üben mehrmals am Tag in den Zustand der organismischen Gesamtumschaltung zu kommen.

Diese Umschaltung ist eine sowohl körperliche als auch geistige Entspannung – ein Zustand, der dem Einschlafen verwandt ist. In dieser Entspannung können sich Körper und Geist auch untertags erholen und neue Kräfte sammeln.

Störende Empfindungen wie Angst, innere Unruhe oder deprimiert sein können mit Hilfe des Autogenen Trainings abgebaut werden.

Autogenes Training für Erwachsene

Leitung: Sybille Koenig

Gruppengröße: 4 – 8 Teilnehmer*innen

Kursgebühr: 140 Euro (die Kosten werden durch die Krankenkassen erstattet)

Datum: 8 Einheiten, jeweils 90 Minuten,

Termin: Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage:

<https://www.sfu-berlin.de/de/ambulanz/praeventionskurse/autogenes-training-tiefenentspannung/>

*Bemerkung: Änderungen vorbehalten.

Anmeldung

- ✓ Bei Interesse wenden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail an uns. Die Anmeldung kann bis zum 19.4.2022 erfolgen
- ✓ praevention@sfu-berlin.de
+49 (0)30 665 080 710
- ✓ Genaue Informationen zu Terminänderungen und Standortinformationen erhalten Sie vor Kursbeginn.


Kontakt

Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin
Psychotherapeutische Ambulanz

Manfred-von-Richthofen-Str. 4
12101 Berlin

U Platz der Luftbrücke

 praevention@sfu-berlin.de

 +49 (0)30 665 080 710

