



Information und Anmeldung

Tel.: 2888-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu
www.gesondheetszentrum.lu
www.gesondheetszentrum.lu/blog/

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



EINGANG: 44 RUE D'ANVERS

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK :

BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM LIFT GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES GE-
BÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN 3T STOCK ZUM
EMPfang DES ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/PRÄVENTIV MEDIZIN.





Was ist Autogenes Training?

Autogenes Training (AT) ist eine Technik zur Selbstentspannung (autos = griech. selbst), die in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts von dem Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz entwickelt wurde.

Es handelt sich dabei um eine autosuggestive Methode, bei der man durch wiederholtes inneres Sprechen von sogenannten Formelvorsätzen und die konzentrierte Vorstellung auf die damit verbundenen Empfindungen einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung erzeugt.

Wie wirkt Autogenes Training?

Das regelmäßige Üben des AT ermöglicht den Teilnehmer(inn)en sich (1) schneller, (2) tiefer und (3) in praktisch allen Lebenslagen (d.h. im Büro, Zug, Wartezimmer des Arztes usw.) entspannen zu können.

Der durch das AT herbeigeführte vertiefte Entspannungszustand fördert zudem die Selbstregulation vegetativer Körperfunktionen, wie Blutkreislauf, Atmung und Verdauung.

AT gehört neben Progressiver Relaxation (PR; siehe „Aktiv Entspannen“) zu den wissenschaftlich am besten untersuchten und erprobten Entspannungsverfahren.



AT ist vor allem bei schwereren Unruhezuständen und kardiovaskulären Störungen (z.B. Morbus Raynaud) sowie als Alternative zur PR, wenn beispielsweise starke Muskel- oder Gelenkschmerzen vorliegen, zu empfehlen.

Typische Anwendungsbereiche sind:

- Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen und chronischer Erschöpfung.
- Verbesserung der geistigen Konzentration in Sport, Studium und Beruf.
- Begleitende Behandlung von Unruhezuständen und psychosomatischen Beschwerden (z.B. Herz-Kreislauf- und periphere Durchblutungsstörungen, Ein- und Durchschlafstörungen).

Programm, Didaktik & Methodik

Praktische Übungen

Anleitungen zum häuslichen Üben



Termine und Zeitumfang

6 zusammenhängende Seminare à 60 Minuten
Dienstags: 12:00 - 13:00 Uhr außer Schulferien

Anmeldung

Tel.: 28 88-6363 Fax.: 28 88-4949

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Preis

125 €

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet