

# Grundlagen Kurs Autogenes Training



Autogenes Training hilft Dir ruhiger durch Dein Leben zu gehen.  
Es ist eine effektive Entspannungsmethode, hilft Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht wiederzufinden.

Die von Dr.med. J.H. Schultz entwickelte Methode kann begleitend bei diversen körperlichen oder psychischen Beschwerden eingesetzt werden. Du findest damit Zugang zur inneren Stille, sie eignet sich als Meditationsgrundlage oder um den Fokus zu halten.

In diesem Kurs lernst Du die sechs Grundübungen der Schwere, der Wärme, des Herzens, der Atmung, des Sonnengeflechts und des Kopfs kennen und anwenden. Wir üben gemeinsam uns durch positive Autosuggestion gezielt zu entspannen, geistige Klarheit zu gewinnen und in die Kraft zu kommen.

In meiner langjährigen Praxistätigkeit haben diese Übungen vielen Menschen bei Ängsten, Schmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlafproblemen geholfen. Nach meinen Beobachtungen werden diese Übungen zunehmend wichtiger und deshalb biete ich wieder einen Kurs dazu an. So können alle Teilnehmer aus Erfahrungen und Fragen anderer profitieren und das Üben macht gemeinsam noch mehr Freude.

Willst auch Du diese wunderbare Erfahrung machen? Dann freue ich mich auf Dich!

|              |   |
|--------------|---|
| Wann:        | Jeweils am Dienstag um 18:30 bis etwa 20:00 Uhr<br>29.10.2024<br>5.11.2024<br>12.11.2024<br>19.11.2024<br>26.11.2024<br>3.12.2024 |
| Wo:          | Badenerstrasse 89, 8004 Zürich oder online über Zoom  |
| Anmeldung:   | Schriftlich per Mail oder SMS unter 079 298 31 29 oder<br><a href="mailto:laura.arthur7@gmail.com">laura.arthur7@gmail.com</a>    |
| Investition: | 240 Franken, Studierende 222 Franken  |

Bei Fragen bin ich per Telefon 079 298 31 29 oder Mail [laura.arthur7@gmail.com](mailto:laura.arthur7@gmail.com) erreichbar.