

## AUTOGENES TRAINING

### Entspannungskurs – Grundstufe – 8 Termine

Autogenes Training (AT) ist eine wirksame, wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, die auf Autosuggestionen (Selbstbeeinflussung) basiert. Durch Einsatz bestimmter Formeln lernen Sie, sich durch Konzentration in einen Zustand zu versetzen, der sowohl eine körperliche als auch eine seelische Entspannung ermöglicht. Nach wenigen Wochen Training kann eine Gesamtumschaltung erreicht werden. AT kann dann entweder regelmäßig in den Tagesablauf zur Entspannung und Erholung integriert oder in Stresssituationen bei Bedarf angewandt werden. Es entsteht ein positiver Einfluss auf die eigene Gesundheit und das Selbstfinden. Das Autogene Training wird zum Stressabbau, zur Psychohygiene aber auch unterstützend bei Behandlung einzelner Krankheitsbilder angewendet. Nervosität, Schlafstörungen oder sogar seelisch bedingte Organbeschwerden können abgebaut werden.

#### **Kurs 1**

**Termine:** dienstags, 8 Termine je 60 Min.

1. Halbjahr: 12.04.2016 – 07.06.2016 Uhrzeit: 12.15 – 13.15 Uhr
2. Halbjahr: 25.10.2016 – 20.12.2016 Uhrzeit: 12.15 – 13.15 Uhr

#### **Kurs 2**

**Termine:** dienstags, 8 Termine je 60 Min.

1. Halbjahr: 12.04.2016 – 14.06.2016 Uhrzeit: 16.30 – 17.30 Uhr
2. Halbjahr: 25.10.2016 – 20.12.2016 Uhrzeit: 16.30 – 17.30 Uhr

**Kosten:** 110.00 € (13.75 € je 60 Min.)

**Ort:** Ita Wegman Therapeutikum, Beurhausstr. 7, 44137 Dortmund

**Kursleitung:** Renata Muschalik-Kresse, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Diplom-Musikpädagogin, Systemische Familien- und Sozialberaterin

**Anmeldung:** 0176 543 600 50  
oder per Mail: [praxis@muschalik-kresse.de](mailto:praxis@muschalik-kresse.de)

Einzelstunden nach Vereinbarung