

Einladung zum Autogenen Training nach Schultz bei VITAOM

Um Ihnen einen Einblick in diese Entspannungsmethode zu geben, sind Sie herzlich eingeladen an einem Präventionskurs teilzunehmen.

Zielgruppe: Erwachsene jeden Alters mit Stressbelastungen, die eine Technik zum gezielten Abbau von akuten Stressreaktion erlernen möchten

Beschreibung: Das Autogene Training nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (kurz AT genannt) ist eine konzentrierte Selbstentspannungsmethode, welche speziell auf das vegetative Nervensystem wirkt und somit eine weitverbreitete Methode ist, um Menschen den Umgang mit Stress und psychosomatischen Störungen zu erleichtern. Die Grundlagen des Autogenen Trainings finden sich in der Hypnosearbeit wieder, das heißt mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft wird das Unterbewusstsein positiv beeinflusst und dadurch ein Zustand des Wohlbefindens und der Entspannung wahrgenommen.

Ziel: Erlernen der Entspannungsmethode

Dauer und Umfang: 8 Einheiten á 75 Minuten – Kursbeginn auf Anfrage

Kosten: 100,00 €
(Dieser Kurs ist nach § 20 SGB V zertifiziert und wird somit von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.)

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken sowie eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Ort: in unseren Räumen der
Waldenburger Straße 63a, 09116 Chemnitz

Weitere Informationen unter: www.vitaom.de