

AT für ein Leben in Balance

- ☉ Stresspegel senken
- ☉ Angst abbauen
- ☉ Glücksgefühle, Vorfreude verstärken
- ☉ Zuversicht und Vertrauen aufbauen
- ☉ Beeinflussen des vegetativen Nervensystems
- ☉ Entspannung
- ☉ erhöhte Konzentration wenn nötig
- ☉ Selbstvertrauen gewinnen und stärken
- ☉ Selbstsicherheit aktivieren
- ☉ vermindern von Prüfungsangst
- ☉ Selbstvertrauen in eigene Kräfte stärken
- ☉ Körperliche und mentale Entspannung
- ☉ Selbstsicherheit bei Prüfungen
- ☉ Viel schnellere Erholungszeit
- ☉ Überwinden von Lampenfieber
- ☉ bei Nägelkauen, Bettnässen
- ☉ bei Schulschwierigkeiten
- ☉ Leistungsfähigkeit verbessern
- ☉ bessere Koordination von Körperbewegungen
- ☉ Aggressionen und Frust können kanalisiert werden



Grundstufe

6 ineinandergreifende Übungen

1. Schwereübung

Entspannung der Muskulatur

2. Wärmeübung

Entspannung der Gefäße

3. Herzübung

Beruhigung Herz - Kreislauf - System

4. Atemübung

Beruhigung des Atems

5. Bauchübung

Gemüt und Gefühle ausbalancieren

6. Kopfübung

wache Gedanken, zentriertes Denken

7. Kurzform des AT

Schnellumschaltung in
Tiefenentspannung



Oberstufe

Umprogrammierungen
Katathymes Bilderleben

Autogenes Training für clevere Kids



Naturheilpraxis
an der Reuss

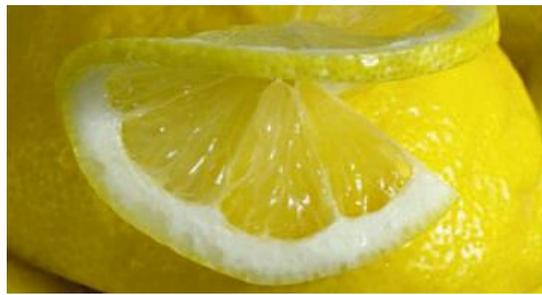
Monika Steiner
Naturheilpraktikerin
Dipl. praktische Psychologin
Dipl. Hypnosetherapeutin
Dipl. Trainerin TLH
Dipl. Lehrerin für autogenes Training

Das AT ist eine Entspannungsübung, die Kinder und Erwachsene einfach lernen und anwenden können. Die Technik muss nur geübt werden. Die Kraft der Gedanken und Vorstellung kann Körper und Geist beeinflussen. Das AT ist eine Entspannungsübung. Im Gegensatz zur Hypnose wird das autogene Training nicht vom Therapeuten, sondern vom Anwender selbst durchgeführt, der somit die Kontrolle behält. Die Autosuggestion ist im Alltag weit verbreitet: Es handelt sich um eine Art Selbstgespräch, in dem man sich selbst Handlungsanweisungen gibt, zum Beispiel „ich rege mich nicht auf“ oder „ich bleibe ganz ruhig“.

Durch die Konzentration auf bestimmte autosuggestive, leicht zu erlernende Übungen (Selbstanweisungen) kann ein Zustand der inneren Ruhe und Entspannung erreicht werden.

Die Vorstellung von Wärme und Schwere des Körpers hat im autogenen Training eine zentrale Rolle inne, weil sich die entspannte Muskulatur wärmer und schwerer anfühlt als die angespannten Muskulaturen. Mittlerweile wird das autogene Training in der ganzen Welt angewandt und ist wissenschaftlich belegt und messbar.

Gerade in der heutigen hektischen Zeit können Sie selber sehr viel zu Ihrer Gesundheit und Ausgeglichenheit beitragen. Nutzen Sie diese entspannende Technik im Alltag und beugen damit Stressfaktoren und Krankheiten vor.



Was passiert mit Ihrem Speichelfluss, wenn Sie diese Zitrone länger ansehen... Genau so funktioniert autogenes Training. Der Körper reagiert auf Bilder und Vorstellungen ohne dass Sie es über den Willen regulieren können

durch die Selbstbeeinflussung der Gedanken entspannen und dies bewusst einsetzen möchten.

Mit den Übungen des autogenen Trainings nehmen die Ansprüche und Reize nicht ab. Sie schaffen sich jedoch Oasen der Ruhe und Entspannung und können diese innere Ausgeglichenheit in Situationen abrufen, wenn Sie es benötigen. Gut geeignet zur Vorbeugung von Burnout, Depression und Schlaf



Ziele In der Grundstufe des Autogenen Trainings werden verschiedene Übungen aufbauend gelernt, die dann später zu einer einzigen Übung zusammengefasst werden. Jede der Übungen hat ihre eigene Wirkung auf den Körper bzw. auf die Entspannung

Jeder Mensch ist einzigartig auf dieser Welt. Jeder sieht anders aus und fühlt anders, denkt anders und handelt anders.

Jeder hat seine Gedanken, seine Geschichte, seine Wünsche, seine Bedürfnisse, seine Persönlichkeit und sein Aussehen. Das alles macht den Reichtum dieser Erde aus.

- Ich biete Hilfe zur Selbsthilfe
- Das oberste Gebot ist Respekt und Achtung
- Wir finden zusammen Ziele und neue Wege



EMR  RME
Qualität in der Erfahrungsmedizin

asca Schweizerische
Stiftung für
Komplementärmedizin

Monika Steiner
Zugerstrasse 4
5620 Bremgarten



Telefon 056 6631 42 41
steimon@bluewin.ch
www.steimon.ch
www.gesundheitshaus-reusstal.ch