



Ergotherapie- und Physiotherapiepraxis

Isabel Fuchs-Fischer

Humboldtstraße 1 · 09599 Freiberg

Telefon: 037 31 / 16 81 81 oder 01 74 / 948 45 30

Fax: 037 31 / 16 81 82

E-Mail: ergotherapiepraxis-freiberg@arcor.de

Internet: www.ergotherapie-physiotherapie-freiberg.de

Wir sind für Sie da:

Mo bis Fr von 8.00 - 18 Uhr, sowie nach Vereinbarung

Kosten: 90,- € – wird von den Krankenkassen komplett oder teilweise übernommen.

Kursbeginn: nach Anfrage

Kursdauer: 10 x 60 Minuten für Erwachsene

»Zum Loslassen und Auftanken«



Autogenes Training

Präventionskurs für Erwachsene

Autogenes Training (AT) bedeutet Entspannung durch Konzentration. Diese Entspannungsübungen werden von bestimmten positiven Aufforderungen begleitet.

Das AT ist eine weit verbreitete und anerkannte Methode, um Stress und psychosomatische Störungen zu behandeln.

AT beruht auf Autosuggestion, durch die eine Person ihr Unterbewusstsein trainiert, an etwas zu glauben.

Therapieinhalte:

- Erlernen der 6 Unterstufen = Übungen:
Schwere / Wärme / Atem / Herz / Bauch -
Sonnengeflecht / Stirnkühle
- Entspannungsübungen
- Reise durch den Körper
- Aromatherapie
- Phantasiereisen

Ziele des Autogenen Trainings:

- Seelische und körperliche *Entspannung*
- Steigerung der *Konzentration* und *Gedächtnisleistung*
- Wahrnehmung der Selbstsensibilisierung für Körpervorgänge und *positives Körperempfinden*
- *Aggressionsabbau*
- Reduzierung von Ein- und Durchschlafstörungen
- Beseitigung von unangenehmen Gedanken
- Unterstützung der *Selbstkontrolle*
- Gewinnung von *Selbstvertrauen*
- Steigerung des *Wohlbefindens*
- *Energiegewinnung*
- Überwindung von Leistungs- und Lernblockaden
- Abbau von Angst, Druck und Stress, z.B. vor Prüfungen