

## Autogenes Training nach J. H. Schultz

Das Autogene Training, ein von Johann Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickeltes und ursprünglich "**Konzentriative Selbstentspannung**" genanntes Entspannungsverfahren, vermittelt die Fähigkeit, sich selbst durch **Auto-suggestion** in einen erholsamen Ruhezustand zu versetzen und hierdurch körperliche und seelische Anspannung und Nervosität zu verringern. Es hilft, den gesundheitsstörenden Kreisprozess der Verspannungen zu durchbrechen, durch Verspannung entstandene Beschwerden zu lindern oder ganz zu beseitigen und in Zukunft alltägliche Stresssituationen gelassener zu bewältigen.

**Sechs Grundübungen** - Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Sonnengeflecht, Stirnkühle - führen zu körperlicher, geistiger und seelischer Entspannung und zum Ausgleich aller körperlichen, sonst unwillkürlichen Funktionen. **Erholung, Selbstruhigstellung, Schmerzabstellung, Stärkung des Immunsystems, des Selbstbewusstseins und der Selbstbestimmung sind Ziele dieses Verfahrens.**

Basis dieser Methode sind die Kräfte der Gedanken und der Vorstellung:

**"Vorstellungen haben die Tendenz, Wirklichkeit zu werden. Was ich mir vorstelle, geschieht!"**

Die zunächst nur vorgestellten Entspannungszustände stellen sich bei regelmäßiger Durchführung immer schneller tatsächlich **nachweisbar** ein. Gelassenheit wird zur "zweiten Natur" (Schultz) des autogen Trainierten. Dieser bedient sich bei Bedarf weiterer autogener Vorsatzformeln, sog. "**Affirmationen**", die individuell verschieden sind.

Wer im Grundkurs Gelerntes sichern und vertiefen möchte, kann in einem weiterführenden "Aufrechterhaltungstraining" zusätzliche autogene Übungen kennen lernen.

Die **Wirkung von Farben auf die Psyche**, die "**Autogene Imagogik**" nach Leuner und **Meditation** sind Themen der Fortgeschrittenen- und Oberstufe: Durch Innenschau in der Versenkung sollen **Selbstachtung, Selbstkritik und Selbstkontrolle** gesteigert werden.

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die von Edmund Jacobson entwickelte Technik der **Progressiven Muskelentspannung** durchbricht ebenfalls den Teufelskreis der Verspannungen, geht jedoch den **Weg über den Körper**: Da ein ängstlicher oder innerlich angespannter Mensch zugleich immer körperlich angespannt ist, besteht die Möglichkeit, bei den körperlichen Verspannungen anzusetzen und hierdurch in der Folge auch die inneren zu beseitigen. Diese Methode funktioniert ebenfalls nachweislich. Nach dem Training ist nicht nur eine **vollkommene körperliche Entspannung**, sondern auch eine **tiefe innere Ruhe** spürbar.

### **Progressive Muskelentspannung hilft**

- muskuläre Verspannungen zu lösen,
- Durchblutungsstörungen zu regulieren,
- körperliche Schmerzzustände zu lindern,
- die Muskulatur des ganzen Körpers zu kräftigen,
- sich nach körperl. Betätigung (Arbeit u. Sport)
- zu entkrampfen und zu regenerieren,
- berufl. u. familiären Alltagsstress abzubauen,
- Einschlafschwierigkeiten zu beseitigen,
- körperl. u. seel. Ausgeglichenheit zu erlangen,
- sich tief zu entspannen und
- Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern

Dieses "**fortschreitende**" Verfahren ist besonders leicht zu erlernen, weil die Konzentration auf den Körper mit einer muskulären Tätigkeit einhergeht. Nacheinander werden alle Muskeln des Körpers angespannt und entspannt. Durch das Konzentrieren auf diese Technik, das Lokalisieren der Muskeln, das Achten auf die Empfindungen und das Feststellen der Unterschiede zwischen Spannung und Entspannung wird das **Körperbewusstsein** gefördert und die **Wahrnehmung für Spannungsunterschiede und Spannungszustände im Körper** geschult.

**Ziel ist es, Anspannungen und beginnende Verspannungen frühzeitig zu erkennen und entsprechend mit Entspannung darauf zu reagieren.**

## Gelassen und sicher im Stress Techniken der Stressbewältigung und Entspannung

Der Kursus **Gelassen und sicher im Stress** ist ein von Prof. Gert Kaluza entwickeltes, anerkanntes Gesundheitsförderungsprogramm mit **kognitivem Ansatz**. Stress wird anhand einer "Stressampel" analysiert und entsprechend auf drei Ebenen der Stressbewältigung angegangen. Neben bewährten **Stressbewältigungstechniken**, die auf der Ebene der Stressreaktionen zur Beruhigung und Erholung eingesetzt werden, geht es verstärkt darum, den Ursachen von Stress auf die Spur zu kommen und diese auch auf instrumenteller und mentaler Ebene anzugehen. Kommt der Stress von außen oder von innen oder sind sowohl äußere als auch innere Stressoren die Ursache dafür? Wer krank machendem Stress wirksam begegnen will, kann in diesem Kurs seine persönlichen Stressfaktoren, -verstärker und -symptome erkennen und mit für ihn geeigneten Maßnahmen effektiv bewältigen lernen.

### **Ziele dieses Kurses sind:**

- das Erkennen von Stresssignalen und -reaktionen körperlicher, geistiger und emotionaler Art,
- das Aufspüren von äußeren und inneren Stressoren und
- deren Bewältigung durch stressreduzierende Organisation, Entschärfen und Ändern stressverstärkender Gedanken, Einstellungen und Verhaltensweisen, das Erkennen von Möglichkeiten der Gesunderhaltung, Erholung und Regeneration durch Nutzen persönlicher Kraftquellen, gesundheitsfördernde Ernährung und Bewegung und Erlernen und regelmäßiges Anwenden einer oder mehrerer bewährter Entspannungstechniken.

Jeder Kursteilnehmer soll **geeignete Mittel zur Stressbewältigung und Entspannung finden**, um in zukünftigen Stress-Situationen **sicherer, ruhiger und gelassener** zu reagieren, hierdurch gesünder und leistungsfähiger zu werden und seine **Lebensqualität** nachhaltig zu verbessern.

## Hinweise

**Autogenes Training** (Grundkurs, Kurs für Wiedereinsteiger, Oberstufe (je 7x90 Min.),

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** (8x60 Min.)

**Sanftes Rückentraining** (6 x 90 Min.)

Kursgebühr: je 90,-€ (gültig für 2011)

**Sicher und gelassen im Stress:**

**Stressbewältigung u. Entspannung** (8 x 90 Min.), Kursgebühr: 100,- € (gültig für 2011)

**Spezielle Kurse in Firmen und Schulen, auch Blockseminare und Wochenend-Workshop, auf Anfrage, Der Workshop "Bewegung und Entspannung" findet in Zusammenarbeit mit einem staatl. anerk. Physiotherapeuten statt. Gerne erstelle ich Ihnen ein auf Sie persönlich zugeschnittenes Angebot.**

Bei Vorlage der Teilnahmebescheinigung zahlen **viele Krankenkassen hohe Zuschüsse (80 - 100%). Bonuspunkte!**

**IKKimpuls-Kurse** sind gebührenfrei für IKK-Versicherte. Teilnahme für Versicherte aller Kassen gegen Kursgebühr an die IKK möglich, sofern noch Plätze frei sind.

DuPont-Angestellte zahlen 80 % der Kursgebühr, Die Firma übernimmt den Eigenanteil des Mitarbeiters.

**Infos:** [www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de](http://www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de)

[www.faerberei.wtal.de](http://www.faerberei.wtal.de)

[www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)

[www.vereinigte-ikk.de](http://www.vereinigte-ikk.de)

[www.talmagazin.de](http://www.talmagazin.de) (Gesundheit)

**Anmeldung** bitte unter **Tel. 0202/602916**

oder per **eMail: [Brigitte.Lindau@t-online.de](mailto:Brigitte.Lindau@t-online.de)**

*Tragen Sie bitte bequeme Kleidung und bringen Sie mit, was Sie entspannt: Kissen, Decke, warme Socken... , bei Rückenkursen: Sportkleidung, Hallenschuhe und ein Handtuch.*

**Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung. Ich freue mich auf Sie!**

**Ihre**

**Brigitte Lindau**

# Sanftes Rückentraining

## Wirbel für Wirbel gesund!

### Leichtes Wirbelsäulen- und Muskeltraining nach dem Konzept der Neuen Rückenschule

Unter fachkundiger Anleitung eines staatl. anerkannten Physiotherapeuten lernen Sie, wie Sie mit effektiven Übungen unter geringem Zeitaufwand Ihren Rücken spürbar kräftigen und Ihre Beschwerden deutlich verringern können. Das Ergebnis sind eine bessere Haltung, eine Steigerung Ihres körperlich-seelischen Wohlbefindens und eine attraktivere Figur!

**Kursleiter: Martin Möller**

staatl. anerk. Physiotherapeut  
Diplom-Psychologe

Auch dieser Kursus erfüllt  
die Voraussetzungen des

**§ 20 Abs. 1 SGB V (Primärprävention)**

Hohe Zuschüsse von den gesetzlichen  
Krankenkassen

## Wir stärken Ihnen

den Rücken!

## Überblick über die Inhalte meiner Gesundheitskurse und Workshops

*Autogenes Training*

*Progressive Muskelentspannung  
nach Jacobson*

*Gelassen und sicher im Stress:  
Techniken der  
Stressbewältigung und Entspannung*

*Bewegung und Entspannung*

*Sanftes Rückentraining*

**Qualitätsgesicherte Gesundheitskurse  
nach § 20 Abs. 1 SGB V,  
Primärprävention  
Hohe Zuschüsse von Krankenkassen**



**Brigitte Lindau**

Pädagogin

Entspannungstherapeutin

Tel.: 0202 602916

[www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de](http://www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de)