



Grundstufe

6 ineinandergreifende Übungen

1. Schwereübung

Entspannung der Muskulatur

2. Wärmeübung

Entspannung der Gefässe

3. Herzübung

Beruhigung des Herz - Kreislauf-Systems

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

Katathymes Bilderleben

Umprogrammierungen

Termine nach Vereinbarung

Aktuelle Daten und Preise finden Sie
auf der Webseite

www.gesundheitshaus-reusstal.ch

Was Sie von AT profitieren können

- Wenige Minuten AT bringen die Erholung von ca. 2. Stunden Schlaf
- Hellwache Aufmerksamkeit bei Bedarf - Einschlafen, wenn erwünscht
- Abwehrkräfte gegen Krankheiten stärken
- Leistungsfähigkeit im Beruf und Sport steigern
- Fördert das erotische und sexuelle Erleben
- Geburten erleichtern
- Ängste und innere Unruhe abbauen
- Schmerzen mildern oder vermindert wahrnehmen, z. B. beim Zahnarzt
- Gewichtsprobleme steuern
- Sich erholen und beruhigen
- Verbesserung der Leistung des Kreislaufs und der Organe
- Überwindung von Lampenfieber
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Verhaltensstörungen abbauen z.B. Nägelkauen, Bettnässen, Schulschwierigkeiten
- Bessere Koordination von Körperbewegungen
- Aufbau von Gelassenheit, Kraft, Vertrauen, Selbstbeherrschung, Geborgenheit
- Lässt Höchstleistung auf tiefer, innerer Harmonie entstehen
- Lehrt, Bewegungen mit grösstmöglicher Genauigkeit durchzuführen



für innere Balance

AT Autogenes Training



Naturheilpraxis
an der Reuss

Romana Studer

Autogenes Training AT

Das autogene Training ist eine Entspannungsübung, die Kinder und Erwachsene einfach lernen und anwenden können. Je mehr die Technik geübt wird, umso grösser der Erfolg. Die Kraft der Gedanken und Vorstellung kann Körper und Geist beeinflussen.

Im Gegensatz zur Hypnose wird das autogene Training nicht vom Therapeuten, sondern vom Patienten 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 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. Entspannte Muskulatur fühlt sich wärmer und schwerer an als die angespannte. Das autogene Training wird auf der ganzen Welt angewandt, ist wissenschaftlich belegt und messbar.

In der heutigen hektischen Zeit können Sie selbst 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, beim Betrachten des Bildes dieser Zitrone? – Genau so funktioniert Autogenes Training. Der Körper reagiert auf Bilder und Vorstellungen, ohne dass es bewusst reguliert werden kann.

Zielgruppe Interessierte, die den Körper durch die Selbstbeeinflussung der Gedanken entspannen und dies bewusst einsetzen möchten. Mit den Übungen des autogenen Trainings werden die Ansprüche und Reize nicht weniger. Jedoch schaffen Sie sich Oasen der Ruhe und Entspannung und können diese innere Ausgeglichenheit in Situationen abrufen, wenn Sie es benötigen. Gut geeignet zur Vorbeugung von Burnout, Depression, Schlafstörungen usw.

Ziele In der Grundstufe des autogenen Trainings werden verschiedene Übungen aufbauend gelernt. Später fassen wir sie zu einer einzigen Übung zusammen. Jede der Übungen hat ihre eigene Wirkung auf den Körper bzw. auf die Entspannung.



Unser Geist ist ein Garten. Die Gedanken die Samen. Lass uns Blumen wachsen lassen, nicht Unkraut. Dies braucht Zeit, Zuwendung und Raum. Gerne wirke ich unterstützend beim Entdecken des eigenen Gartens und beim Aufblühen.

- Ich biete Hilfe zur Selbsthilfe
- Das oberste Gebot ist Respekt und Achtung
- Wir finden zusammen Ziele und neue Wege
- Wer andern eine Blume säht, blüht selber auf



Romana Studer
Zugerstrasse 4
5620 Bremgarten



Telefon: +41 56 631 42 41

romana.studer@gesundheitshaus-reusstal.ch

www.naturheilpraxis-an-der-reuss.ch

www.gesundheitshaus-reusstal.ch