

Autogenes Training - Grundkurs für Erwachsene

Zielgruppe:

Der Grundkurs Autogenes Training dauert 10 mal 1 Stunde. Er richtet sich an Menschen, die nach einem Ausgleich zum täglich größer werdenden Stress suchen. Die durch Stress auftretenden körperlichen und seelischen Beschwerden können durch die Tiefenentspannung des Autogenen Trainings vermindert oder verhindert werden. Zur Zielgruppe gehören Menschen, die unter bei psychogenen Störungen, Schlafstörungen, psychovegetativem Syndrom leiden. Nicht angewandt wird das Autogene Training bei komplizierten Neurosen.

Ziel:

Der Kurs dient dem selbständigen Erlernen des Autogenen Trainings. Die Übungen werden nacheinander erlernt. Für Wiederholungen und das Klären evtl. auftauchender Probleme ist genug Zeit eingeplant.

Stundenablauf:

In der ersten Stunde werden die Motivationen der Patienten besprochen. Kontraindikationen für Autogenes Training, wie z.B. Angina pectoris, Herzschrittmacher, komplizierte Neurosen etc. müssen erkannt und ausgeschlossen werden. Verschiedene Sitz- und Liegehaltungen werden geübt. Der richtige Rahmen für die Übungen zu Hause wird besprochen. Als Vorübung für die Ruheübung wird eine bildhafte Vorstellung gemacht. Anschließend beginnen wir mit der ersten Übung.

In jeder weiteren Stunde werden die Erfahrungen mit den häuslichen Übungen besprochen. Bei evtl. auftretenden Störungen wird gemeinsam nach einer Lösung gesucht.

Zum Ende des Kurses sollte jeder Teilnehmer in der Lage sein, selbständig das Autogene Training durchzuführen.