

# **Autogenes Training - Die verschiedenen Übungen:**

Das autogene Training setzt sich aus verschiedenen aufeinander aufbauenden Übungen zusammen.

- die Schwereübung
- die Wärmeübung
- die Atemübung
- die Herzübung
- die Sonnengeflechtübung
- die Schulterübung
- die Stirnkühleübung