

Die eigenen Kräfte nutzen - auf sich hören

Autogenes Training

Nach Prof. J. H. Schultz

Stressprävention, Entspannung
Lebensqualität

GesundheitsCoaching
EMR NVS
ROSMARIE FRISCHHERZ

www.gesundheitscoaching-frischherz.ch

Tiefenentspannung

Der Zustand der Tiefenentspannung ist durch eine Verminderung der Aufmerksamkeit für Aussenreize und eine abgeschwächte Sinneswahrnehmung gekennzeichnet. Die gesamte Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Der entspannte Mensch spürt bewußt sich selbst. **Sich selbst sein...**

Physische Reaktionen: Verlangsamung und Verflachung der Atmung, verbesserte Durchblutung und Gefäßerweiterung, die Darmtätigkeit wird angeregt, der Blutdruck reguliert. Das Gehirn produziert sogenannte Alpha-Wellen, die einem Zustand zwischen Wachen und Schlafen entsprechen.

“Jeder braucht seine Insel ...“

Jeder Mensch erlebt Stress individuell. Er beflügelt (Eustress) oder lähmt (Distress). Jeder braucht um gesund und glücklich zu sein, die richtige und ausreichende Entspannung. Die Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Ein Mensch der unter Dauer-Streß steht, fühlt sich nervös, gereizt, erschöpft, Folge: Energie- und Leistungsverlust. In diesem Mechanismus können wir sehr genau die Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Seele beobachten. Tiefenentspannung durch Autogenes Training stärkt das Immunsystem, erfrischt Körper, Geist und Seele gleichermaßen und macht ein erfülltes Leben möglich, schenkt Lebensfreude.

Grundstufe des Autogenen Trainings

In der Grundstufe des Autogenen Trainings werden verschiedene Übungen aufbauend gelernt, die dann später zu einer einzigen Übung zusammengefaßt werden. Jede der Übungen hat ihre eigene Wirkung auf den Körper bzw. auf die Entspannung. Der Entspannungseffekt in der Grundstufe des Autogenen Trainings wird dadurch erreicht, daß wir uns die gewünschten Entspannungen mit emotionaler Vorstellung formelhaft in Gedanken vorsprechen.

Tägliches Training ist Voraussetzung, damit sich die Tiefenentspannung einstellt.

Der Code zum Unterbewusstsein

Im tiefen Entspannungszustand können wir auf unser Unterbewußtsein einwirken, negative Gedankenmuster auslöschen und durch neue, positive ersetzen. Mit der Technik des Autogenen Trainings haben wir den Code in der Hand, um unser Unterbewußtsein nach unseren Vorstellungen umzuprogrammieren. Bei konsequentem Üben können folgende Wirkungen eintreten:

- Wir entwickeln ein Gefühl der Gelassenheit gegenüber äußerlichen Aufregungen.
- Wir werden ruhiger und haben weniger Ängste, unser Selbstvertrauen nimmt zu.
- Wir schlafen besser und sind trotz weniger Schlaf ausgeruhter. Richtig angewendetes AT kann 2-3 Std. Schlaf ersetzen.
- Unsere Gedächtnisleistung wird gesteigert. Wir arbeiten effektiver.
- Wir können unwillkürliche Körperfunktionen wie Z.B. das Herz-Kreislaufsystem selbst regulieren.
- Wir können Schmerzen lindern oder sogar ganz abstellen.
- Unsere Selbstkontrolle und Selbstkritikfähigkeit nimmt zu.
- ♥ Psychosomatische Störungen können wir günstig beeinflussen. **AT** ist eine präventive, wohltuende, positive Lebens- & Gesundheitsbegleitung.

Behutsam heilen - auf sich hören - die eigenen Kräfte nutzen

ACHTSAMKEIT ENERGIE

GESUNDHEIT

Das Autogene Training...

... ist eine erfolgreiche Entspannungsmethode des 20. Jahrhunderts.

... ist einfach und schnell erlernbar.

... wurde vom deutschen Neurologen Prof. Dr. J.H. Schultz entwickelt.

... ist eine medizinisch, wissenschaftlich geprüfte Methode.

... ist eine mentale Technik, bei welcher mit reiner Vorstellungskraft eine Tiefenentspannung erreicht wird.

... ist messbar. In diesem Zustand erfolgt eine Beruhigung des vegetativen Nervensystems, verbessert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem.

... steigert Gedächtnis, Konzentration, Selbstvertrauen.

... hilft den täglichen Stress zu bewältigen und führt zu körperlicher, psychischer und sozialer Gesundheit und damit zu Lebensqualität & Lebensfreude.

Progressive Muskelentspannung

Ist eine Körpergefühlsübung, die durch das gezielte An- und Entspannen der Muskelgruppen die Hinwendung zum Körper und seinen Funktionen intensiviert, und sich schliesslich im Nervensystem verankert.

Die gute Wahrnehmung des Körpers ist ein wichtiger Schritt zu einer vertieften Selbsterkenntnis.

Mit dieser Entspannungstechnik wird der Sauerstoffgehalt im Körper bis zu 50% erhöht. Sauerstoff heilt.

Die Grundstufe des AT wird in 7 Lektionen bzw. in 7 Wochen erlernt. Mit täglich 10 -15 Min. Üben, haben wir ein hochwirksames Mittel jederzeit verfügbar, um Streß-Situationen zu meistern. Beherrschen wir die konzentrierte Selbstentspannung, brauchen wir zwei bis fünf Minuten um uns in das AT zu versenken. Wir können dann jederzeit, wo wir auch sind, immer wenn die Situation verlangt, daß wir ruhig und entspannt sind, kurze partielle Übungen einschalten.

Erfolg durch positive Gedanken

Gedanken besitzen Verwirklichungskraft, - negative wie auch positive. Jeder Mensch hat auf die Dauer soviel Erfolg, wie er von sich selbst erwartet. Ein hochgestecktes Ziel bringt auch seine Herausforderungen, diese sollten nicht überbewertet werden. Positive Gedanken bedeuten Erfolg, gerade beim AT. Wer sich entschieden hat autogen zu trainieren, sollte an das Gute, Positive denken. Der Mensch geht den Weg des Erfolges, den Weg des selbstgewählten Ziels.

Die Psycho-Neuro-Immunologie hat bewiesen, dass der Stress ungünstig auf die Gesundheit wirkt.

Indem wir lernen, unsere Gefühle / Emotionen / Gedanken zu erkennen und zu beeinflussen, können wir auf unsere Gesundheit wirken.

Die eigenen Kräfte nutzen - auf sich hören

- Praktische Psychologie • Psychosomatik
 - Spielpädagogik • Mentaltraining
 - Autogenes Training • Hypnose
 - ISO Training PMR (E. Jacobson)
 - Bach- & Blütentherapie
 - Meditation • Imagination • Focusing
 - Energetische Körperarbeit
 - Ritualbegleitung
-
- Auf Wunsch persönliche Audio **CD** erstellen.



GesundheitsCoaching

EMR NVS
ROSMARIE FRISCHHERZ

3322 Urtenen-Schönbühl | Eigerweg 4
Tel.+41(0)79 680 32 83 | info@gc-f.ch