

Was versteht man unter autogenem Training?

Autogenes Training ist eine Form der Selbsthypnose, mit der ein tiefer Zustand der Entspannung erreicht werden kann.

Sie ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungstechnik.

Autogenes Training wirkt ausgleichend auf

das vegetative Nervensystem, das viele unbewusst ablaufende Körperfunktionen,

wie Herzschlag, Hormonausschüttung

oder die Verdauung steuert

„Die Lust der Selbststeuerung - Autogenes Training mal Anders für Alle.“

Susann Szyszka



Diplom Psychologin

Einzel-, Gruppen und Berufs – Coaching

Verhaltenstherapeutin

Medienpsychologie

Supervision

Kursort

Praxis Susann Szyszka

Potsdamer Platz 2

53119 Bonn

Tel: 0172/2538868

Ins Gleichgewicht durch Autogenes Training

Nach Dr. J. H. Schulz



„Nicht außerhalb, nur in sich selbst soll man den Frieden suchen. Wer die innere Stille gefunden hat, der greift nach nichts, und er verwirft auch nichts.“

Einsatzgebiete

Klinische Studien haben gezeigt, dass autogenes Training positiv wirkt bei:

- Konzentrationsstörungen
- Selbststeuerungswunsch in Bezug auf Emotion, physische Erkrankungen, Stress
- Schlafstörungen
- Asthma
- Spannungskopfschmerz
- Erkrankungen der Haut (z.B. Neurodermitis)
- chronische Schmerzen
- Lebenskrisen
- Nervosität u.v.m.



Kurstermine

auf Anfrage informieren wir Sie gerne über zukünftige Kurstermine

Organisatorisches

Die Kursgebühr beträgt 125 €

Die Kursgebühr überweise ich nach der verbindlichen Anmeldung auf folgendes Konto:

Kontoinhaber: Susann Szyszka
Commerzbank
Konto.-Nr.: 220004600
Blz.: 38040007
IBAN: DE 27 3804 0007 02220004600

Hinweis

Die Kosten für diesen Kurs werden bei regelmäßiger Kursteilnahme von den meisten Krankenkassen im Rahmen des Präventionsprogrammes gem. §§ 20 und 20a SGB V anerkannt, sodass Sie bis zu 90 % der Kosten erstattet bekommen können.

Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse

Rückantwort

Ja, hiermit melde ich mich bis spätestens 2 Wochen vor Beginn verbindlich für den nachstehenden Kurs an. Erster Kurstermin laut aktuellem Kursplan:

.....

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Ausschlusskriterien (Psychosen, Krampfleiden) an und habe im Vorfeld mit meinem Arzt die Risiken besprochen.

Im Falle einer Vorerkrankung informiere ich die Kursleiterin entsprechend und nehme auf eigene Verantwortung teil.

Name, Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ, Ort, Telefonnummer

Datum, Unterschrift