

**Mittwoch, 20.03.**

09.30 Uhr

## **Stressabbau durch Autogenes Training**

### Training

Eigentlich wissen die meisten von uns recht gut, dass wir Stress durch Entspannung, Achtsamkeit und Bewegung wirksam beeinflussen können. Warum sollten wir diese Erkenntnis nicht einfach mal umsetzen? Das Autogene Training (AT) ist mit seinen kurzen Übungen, seiner Wirksamkeit im vegetativen Nervensystem, seinen positiven Affirmationen und seinen Organübungen eine sehr wirksame Methode, Achtsamkeit in den persönlichen Lebensstil zu integrieren. - Der erste Kurstag dient zum Erlernen des Verfahrens, die Zeit dazwischen zum Umsetzen in den Alltag und der zweite Tag der persönlichen Anwendung und Vertiefung. Geeignet sowohl für Anfänger\*innen wie auch für erfahrene Fortgeschrittene (zum Auffrischen).

Inhalte:

- AT-Grundübung (drei Minuten)
- AT konditionierte Entspannung (20 Sekunden)
- Organübungen (Atem, Bauch, Herz, Kopf)
- Persönliche Affirmationen (sog. Leitsätze) entwickeln
- Rezept für Pause forte
- Die vier Säulen des psychoneuroimmunologischen Stresskonzeptes
- Toleranzfenster für das vegetative Nervensystem finden
- Bedeutung der sog. Polyvagaltheorie

### **Seminarleitung**

**Dr. med. Dipl. Psych. Claus Derra**

Arzt für Psychosomatik und Psychiatrie, Schmerztherapeut, Hypnose- und Entspannungstherapeut, Praxis für Supervision

### **Alle Termine zu diesem Thema**

20.3.2024 09:30 Uhr - 20.3.2024 17:00 Uhr

### **Achtung**

1. Tag: 14.02.2024 / **2. Tag: 20.03.2024**

### **Dauer**

16 Unterrichtseinheiten

### **Kosten**

Regulär 490,- Euro, Mitglieder 406,- Euro

### **Ort**

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.