

Autogenes Training in Hofheim City

Das Autogene Training bewirkt nach Prof. J.H.Schulz folgendes:

- Erholung
- Selbstruhigstellung (durch Resonanzdämpfung der Affekte)
- Selbstregulierung sonst unwillkürlicher Körperfunktionen
- Leistungssteigerung
- Schmerzabstellung
- Selbstbestimmung (durch formelhafte Vorsätze)
- Selbstkritik und Selbstkontrolle (durch Innenschau)
- Veränderung durch die formelhafte Vorsatzbildung

Was ist das Gegenteil von Spannung und Stress? Nicht Ruhe und Entspannung, sondern Gelassenheit.

Und dabei haben wir bereits die Assoziationen: loslassen, lockerlassen und sein lassen.

„Stress sind Handschellen um die Seele“, hat ... Kabarettist Karl Qualtinger gesagt. ... Wenn Sie ihm wie gelähmt gegenüberstehen, dann hat er Chancen, bei Ihnen so viel anzurichten wie ein Grippevirus in einem bereits geschwächten Körper.“ (Schmid-Bode 2008)

Nach dem Abbau der emotionalen Spannung und Stress werden die Sinne von der unruhigen Realität abgezogen und in dieser „Leere“ oder Gelassenheit wird das Unbewusste entdeckt. In diesem Zustand findet man leichter zu sich selbst, befreit sich von Zwängen, Abhängigkeiten und Ängsten.

Weitere Informationen erhalten Sie im Familienzentrum: Tel: 0176-76 46 48 71 oder im [Programm](#).