

Medizinisches Autogenes Training

Ein Entspannungsverfahren zur konzentrativen Selbstentspannung, entwickelt von Prof. J. H. Schultz.

Vielleicht fühlen Sie sich angespannt, erschöpft, innerlich unruhig, haben eine gedrückte Stimmungslage, schlafen schlecht oder leiden an chronischen Schmerzen. Mit Autogenem Training verhelfen Sie ihrem Körper zur Erholung und Regeneration, reduzieren Stresssymptome, verbessern die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, stärken die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen und verbessern die Körperwahrnehmung.

Sie können das Autogene Training aber auch als allgemeine Entspannung und Erholung und als Vorbeugung lernen oder zur Selbstbewältigung als Ergänzung zu einer Psychotherapie bei:

- **Burn-out Syndrom, Erschöpfung**
- **Belastenden und Stress erzeugenden Lebenssituationen**
- **Angsterkrankungen (z.B. Prüfungsangst, Phobien etc.)**
- **Leichten bis mittleren Depressionen**
- **Schmerzsyndrom**
- **Schlafstörungen**

Um das med. Autogene Training zu erlernen braucht es etwas Zeit und Geduld. Die Übungen von J. H. Schultz werden in 8 Gruppen-Lektionen gelernt. Um eine optimale Wirkung zu erreichen ist während mindestens 4 bis 6 Monaten tägliches Üben (2-3 Mal, 5-15 Min.) notwendig.

Gruppengrösse:	4 bis 6 Pers. geschlossene Gruppe
Daten/Zeit:	8 Mal, Dienstag 16.00 bis 17.30 Uhr
Ort:	Extern Psychiatrischer Dienstag Ambulatorium Fricktal Bahnhofplatz 1, 5070 Frick
Leitung:	Marietta Hänggi Dipl. Pflegefachfrau Psychiatrie Fachfrau für med. Autogenes Training und med. Progressive Muskelentspannung, medrelax
Fragen u. Anmeldung:	Marietta Hänggi, Tel. 062 865 85 00 oder melden Sie sich beim Sekretariat.