

Medizinisches Autogenes Training

Ein Entspannungsverfahren zur konzentrativen Selbstentspannung, entwickelt vom Prof. J. H. Schultz. Dabei lernen Sie, wie Sie sich selber entspannen können.

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 Wirkung zu erreichen ist tägliches Üben (2-3 Mal, 5-15 Min.) notwendig mindestens während 4 bis 6 Monaten.

Gruppengrösse: 4 bis 8 Pers. geschlossene Gruppe

Daten/Zeit: im Sekretariat oder bei Therapeuten nachfragen

Ort: Psychiatrischer Dienst, Ambulatorium Bahnhofplatz 1, 5070 Frick

Leitung Marietta Hänggi Dipl. Pflegefachfrau Psychiatrie
 Dipl. Fachfrau für med. Autogenes Training und
 med. Progressive Muskelentspannung, medrelax

Für Fragen u. Anmeldung: Marietta Hänggi, **Tel. 056 461 93 00** oder melden Sie sich beim Sekretariat.