

Selbstfürsorge mit Autogenem Training von Wolfram Krug

Die praktische Anleitung und Übung des Autogenen Trainings, unterstützt durch Licht- und Ton-Frequenzen, kann dabei helfen, Ihre Achtsamkeit für körperliche Bedürfnisse zu fördern und auf stressbedingte Symptome aktiv ühend Einfluss zu nehmen.

- 200 Sitzung 1: Einführung in das Autogene Training ● 14 Min.
- 201 Sitzung 2: Entspannte Muskeln – Schwereübung ▣ 19 Min.
- 202 Sitzung 3: Warmer Körper – Wärmeübung ▣⚙ 19 Min.
- 203 Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm – Bauchübung ▣⚙ 16 Min.
- 204 Sitzung 5: Vertiefte Entspannung – Atemübung ▣⚙ 16 Min.
- 205 Sitzung 6: Gestärktes Herz – Herzübung ▣⚙ 16 Min.
- 206 Sitzung 7: Kühler Kopf – Kopfübung ▣⚙ 15 Min.
- 207 Sitzung 8: Vorsätze umsetzen
– Mittelstufe des Autogenen Trainings ● 12 Min.
- 208 Sitzung 9: Den Ruheort einrichten – Fantasiereise ● 14 Min.
- 209 Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben ● 12 Min.

Anwendungshinweis: Autogenes Training ist ein übendes Verfahren. Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernte in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und die Übungen in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen. Seine volle Wirkung kann es erst nach regelmäßiger Anwendung entfalten. Wir empfehlen, sich ab Sitzung 2 für jede Sitzung zehn Übungseinheiten oder ein bis zwei Wochen Zeit zu lassen und die vorgegebene Reihenfolge der Sitzungen einzuhalten. Sie werden merken, dass sich Ihre Geduld bald auszahlt mit einem stetig steigenden Wohlbefinden während und auch nach den Übungssitzungen.

Autor und Sprecher: Wolfram Krug • Sprecherin Programmansage: Sabrina Sauer • Musik: Dietrich von Oppeln • Tontechnik: Frank Metzner, Tonstudio Dreamland



Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge

Die 10 aufeinander aufbauenden Sitzungen „Selbstfürsorge mit Autogenem Training“ wurden von Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge und Berater für Strategisches Gesundheitsmanagement, entwickelt und persönlich gesprochen. Schritt für Schritt werden Sie an das Autogene Training herangeführt und lernen die sechs Grundübungen sowie die Mittelstufe des Autogenen Trainings kennen.