

Selbstfürsorge mit Autogenem Training von Wolfram Krug

- | | |
|---|---------|
| 200 Sitzung 1: Einführung in das Autogene Training | 14 Min. |
| 201 Sitzung 2: Entspannte Muskeln – Schwereübung | 14 Min. |
| 202 Sitzung 3: Warmer Körper – Wärmeübung | 15 Min. |
| 203 Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm – Bauchübung | 11 Min. |
| 204 Sitzung 5: Vertiefte Entspannung – Atemübung | 11 Min. |
| 205 Sitzung 6: Gestärktes Herz – Herzübung | 12 Min. |
| 206 Sitzung 7: Kühler Kopf – Kopfübung | 11 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. |



Selbstfürsorge mit Autogenem Training von Wolfram Krug

Die 10 aufeinander aufbauenden Sitzungen „**Selbstfürsorge mit Autogenem Training**“ wurden von **Wolfram Krug**, Diplompädagoge 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. Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernte in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und die Übungen in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen. 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.

Anwendungshinweis: Autogenes Training ist ein übendes Verfahren. Seine volle Wirkung kann es erst nach regelmäßiger Anwendung entfalten. Wir empfehlen, ich ab Sitzung 02 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 in einem stetig steigenden Wohlbefinden während und auch nach den Übungssitzungen.

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



Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge