

# Selbstfürsorge mit Autogenem Training in 10 Sitzungen von Wolfram Krug

geeignet für alle **brainLight** Touch Synchrons

Zusatzprogramme  
„Autogenes Training“

## Programm-Nr.

**Hinweis:** Autogenes Training ist ein übendes Verfahren. Seine volle Wirkung kann es erst nach regelmäßiger Anwendung entfalten. Wir empfehlen, sich ab Sitzung 02 für jede Sitzung zehn Übungseinheiten oder ein bis zwei Wochen Zeit zu lassen. Bitte halten Sie außerdem die vorgegebene Reihenfolge der Sitzungen ein. Sie werden merken, dass sich Ihre Geduld bald auszahlt in einem stetig steigenden Wohlbefinden während und auch nach den Übungssitzungen.

- |           |  |         |
|-----------|--|---------|
| <b>01</b> | <b>Sitzung 1: Einführung in das Autogene Training</b>                        | 14 Min. |
| <b>02</b> | <b>Sitzung 2: Entspannte Muskeln</b> – Schwereübung                          | 14 Min. |
| <b>03</b> | <b>Sitzung 3: Warmer Körper</b> – Wärmeübung                                 | 15 Min. |
| <b>04</b> | <b>Sitzung 4: Ruhe in Magen und Darm</b> – Bauchübung                        | 11 Min. |
| <b>05</b> | <b>Sitzung 5: Vertiefte Entspannung</b> – Atemübung                          | 11 Min. |
| <b>06</b> | <b>Sitzung 6: Gestärktes Herz</b> – Herzübung                                | 12 Min. |
| <b>07</b> | <b>Sitzung 7: Kühler Kopf</b> – Kopfübung                                    | 11 Min. |
| <b>08</b> | <b>Sitzung 8: Vorsätze umsetzen</b> – Mittelstufe<br>des Autogenen Trainings | 12 Min. |
| <b>09</b> | <b>Sitzung 9: Den Ruheort einrichten</b> – Fantasiereise                     | 14 Min. |
| <b>10</b> | <b>Sitzung 10: Selbstfürsorge im Alltag leben</b>                            | 12 Min. |

Unterlegt mit Musik von Dietrich von Oppeln

**Gegenindikationen:** Wenn Sie Epileptiker\*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.

**brainLight**<sup>®</sup>

LIFE IN BALANCE

[www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)

