

**Beginn neuer Kurs**  
**06. 02. 2020**

# Autogenes Training

nach Prof. J.H. Schultz

## **Bessere Lebensqualität und Stressbewältigung durch konzentrierte Tiefenentspannung**

Das AUTOGENE TRAINING (AT) ist eine Entspannungstechnik, die in der Regel zweimal täglich für etwa 10-15 Minuten bequem sitzend oder auch im Liegen ausgeübt wird. Es besteht in seiner Grundstufe aus sechs aufeinanderfolgenden Übungsschritten, die unter Anleitung leicht erlernt und überall angewendet werden können.

Der im AT Geübte kann sehr schnell durch die im Kurs erlernten Formeln und die dazugehörigen Vorstellungen (Schwere, Wärme etc.) einen Zustand tiefer Ruhe und Entspannung erreichen, um daraus Kraft und Energie für die Bewältigung der alltäglichen Aufgaben zu gewinnen. Bei regelmäßigem Üben stellen sich zunehmend Ruhe und Gelassenheit auch außerhalb der eigentlichen Übungszeiten ein, als Grundlage für befriedigenderes und effektiveres Handeln. Mit Hilfe der „**formelhaften Vorsatzbildung**“ ist es darüber hinaus möglich, das Erreichen positiver Ziele im gesundheitlichen, privaten oder beruflichen Bereich zu unterstützen.

### Ziele des Autogenen Trainings für Alltag, Ausbildung und Beruf:

- Mehr Gelassenheit, besser „abschalten“ können
- Bessere Belastbarkeit in Stress-Situationen
- Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung von Gedächtnis und Körperbewusstsein
- Sichereres Auftreten, Überwindung von „Lampenfieber“
- Unterstützung bei der Verwirklichung persönlicher Ziele
- Verbesserung von Selbstwertgefühl und Durchsetzungsvermögen
- Unterstützung bei der Raucherentwöhnung sowie der Gewichtsabnahme

Die Unterstützung beim Erreichen dieser Ziele durch das Autogene Training ist ein Beitrag zu mehr Lebensqualität, Erfolg, Lebenszufriedenheit sowie zur Gesundheitsvorsorge.

Darüber hinaus ist das AUTOGENE TRAINING ein anerkanntes psychotherapeutisches Behandlungsverfahren, welches sich, insbesondere bei der **Behandlung zahlreicher psychosomatischer Störungen**, seit vielen Jahrzehnten bewährt hat.

### **Es kann hilfreich sein bei:**

- Muskelverspannungen, Spannungskopfschmerz
- Konzentrationsstörungen, innerer Unruhe, Nervosität
- Neigung zu kalten Händen/Füßen, Durchblutungsstörungen
- Schweißausbrüchen, Hitzewallungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Magen- und Darmbeschwerden
- Bluthochdruck
- Ohrgeräuschen
- Schlafstörungen
- Erschöpfungszuständen
- Panikattacken, Prüfungsängsten, „Lampenfieber“

sowie zahlreichen anderen Symptomen und Beschwerden. Natürlich erfordern länger anhaltende oder immer wieder auftretende Beschwerden zunächst eine diagnostische Abklärung, um auszuschließen, dass andere medizinische Maßnahmen vorrangig sind.

**Eine gute Nachricht:** Der Kurs Autogenes Training in meiner Praxis ist als Maßnahme der Primärprävention nach § 20 Abs. 1 SGB V zertifiziert. Viele Krankenkassen erstatten daher ihren Mitgliedern einen Teil der Kursgebühren (bis zu ca. 70,- €). Fragen Sie einfach einmal bei Ihrer Krankenkasse nach oder rufen Sie mich für weitere Informationen an. Auf Wunsch stelle ich Ihnen gerne am Ende des Kurses eine Teilnahme-Bescheinigung aus.

### **Einzelheiten zum Kursverlauf:**

Bewährt hat sich vor allem das Erlernen des AUTOGENEN TRAININGS in Kleingruppen, die in meiner Praxis in der Regel aus maximal 10 Teilnehmern bestehen.

Ein Gruppen-Kurs besteht aus acht Kurseinheiten von ca. 60-90 Minuten Dauer (je nach Teilnehmerzahl und des sich daraus ergebenden Zeitbedarfs). Diese finden in der Regel in wöchentlichen Abständen statt.

Hierbei werden die theoretischen Grundlagen des Verfahrens besprochen und die einzelnen Übungen unter Anleitung und Kontrolle durch den Kursleiter praktisch erlernt. Auf diese Weise ist eine sofortige Korrektur von Fehlern bei der Durchführung des AUTOGENEN TRAININGS sowie eine direkte Klärung von Fragen oder Unklarheiten möglich. Besonders hilfreich ist auch der Erfahrungsaustausch der Kursteilnehmer untereinander.

Kursort: Psychotherapeutische Praxis Alleestraße 11  
Ralf Modrow, Arzt Psychotherapie Homöopathie  
Alleestraße 11  
42853 Remscheid

Telefon: (02191) 5 911 455

Internet: [www.psychotherapie-modrow.de](http://www.psychotherapie-modrow.de)

Copyright © 2003 - 2019 Ralf Modrow

**Termine und Anmeldeformular auf der Rückseite !**

# Autogenes Training

**Bessere Lebensqualität und Stressbewältigung  
durch konzentrierte Tiefenentspannung**

**Kursort:** Psychotherapeutische Praxis Alleestraße 11, 42853 Remscheid  
Tel.: (02191) 5 911 455 Internet: [www.psychotherapie-modrow.de](http://www.psychotherapie-modrow.de)

**Kursleiter:** Ralf Modrow, Arzt Psychotherapie Homöopathie

**Kurstermine** **Kurs 1:** Donnerstags 18.30 - 19.30 Uhr 06.02.20 - 26.03.20  
**1. Halbjahr 2020:**

(während der Schulferien liegen keine Kurstermine)

**Informationsvortrag:** Zu Beginn der ersten Kursstunde erfolgt eine Einführung in den Ursprung und die Wirkungsweise des Autogenen Trainings.

**Kursgebühr:** 90,- €. Überweisung bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn auf **Konto Nr.: 1990** Stadtparkasse Remscheid **BLZ 340 500 00** (IBAN: DE90 3405 0000 0000 0019 90 SWIFT-BIC: WELADEDR) oder Zahlung vor der ersten Kursstunde.

Alle Angaben ohne Gewähr!

----- hier abschneiden

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich für den Kurs „Autogenes Training“ (bitte ankreuzen):

**Kurs**  (Beginn 06.02.20)

in der Psychotherapeutischen Praxis Alleestraße 11, 42853 Remscheid an.

Die Kursgebühr in Höhe von **90,- €** werde ich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn auf das **Konto Nr. 1990** bei der Stadtparkasse Remscheid, **BLZ 340 500 00** (IBAN: DE90 3405 0000 0000 0019 90 SWIFT-BIC: WELADEDR) überweisen oder vor der ersten Kursstunde bar bezahlen. Sollte wegen zu geringer Teilnehmerzahl der Kurs nicht stattfinden können, werden bereits überwiesene Kursgebühren umgehend zurück erstattet.

**Name:** ..... **Vorname:** .....

**Straße/Nr.:** ..... **PLZ:** ..... **Ort:** .....

**Telefon:** ..... **Unterschrift:** .....

**Bitte senden an:** Praxis Ralf Modrow, Postfach 10 06 16, 42806 Remscheid  
oder per Fax an: (02191) 5 92 47 06