

# Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Technik, durch die sich geübte Personen in einen Zustand einer veränderten, vertieften Wahrnehmung des eigenen Körpers versetzen können. Es ist einer Selbsthypnose vergleichbar und stufenweise erlernbar. Entwickelt wurde das autogene Training 1932 vom Nervenarzt J.H. Schultz, der es als Verfahren zur "konzentrativen Selbstentspannung" bezeichnete. Die eigene Vorstellungskraft kann beim autogenen Training eine intensive Entspannung des gesamten Körpers hervorrufen und so zu einer Stabilisierung der unwillkürlichen Körperfunktionen beitragen.

Das regelmäßige Ausüben dieser Technik führt zu einem neuen Körperverständnis. Es kann dabei helfen, Probleme des Alltags oder der eigenen Persönlichkeit zu verarbeiten. Das autogene Training ist ähnlich wie Meditation & Yoga und kann auch von Fortgeschrittenen Menschen zur Selbsthypnose genutzt werden.

Hier gilt: Übung macht den Meister und jeder kann sein Meister werden.

Meist sind 8-10 Termine ausreichend um dann selbst zuhause dies auszuführen.

## **Ablauf:**

Anspannen – Entspannen – Atmen – Ausatmen  
ich begleite Dich in den natürlichsten Dingen der Welt

Namaste

Jasmin Faelens

**Zentrum für Selbstreflexion & Meditation - Tannenweg 6, 91469 Hagenbüchach**  
Tel.09101-902348 Email:[JasminFaelens@Licht-der-Liebe.de](mailto:JasminFaelens@Licht-der-Liebe.de)  
[www.JasminFaelens.de](http://www.JasminFaelens.de)