

Autogenes Training in Kempten - auch für Fortgeschrittene

09.08.2022, 17:47 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *boostyourhealth*

Presseagentur: *boostyourhealth*



Autogenes Training – Grundstufe (für Anfänger):

Mithilfe des autogenen Trainings wird durch den gezielten Einsatz der Vorstellungskraft eine Verknüpfung von Geist und Körper bewusst gefördert. Als Folge kann ein Entspannungszustand aktiv herbeigeführt werden. Hilfreich hat sich diese Methode daher auch bei der Bewältigung von Problemen im Bereich Konzentrationsfähigkeit, Schlaf, Ängste oder chronischer Schmerz erwiesen.

Das Training in kleinen Gruppen mit max. 6 TN schafft die Voraussetzung dafür, dass eine individuelle Betreuung und ein persönlicher Erfahrungsaustausch stattfinden kann.

7 Abende à 60 Min. 18. – 19.00 Uhr in Kempten

Preis: 79 Euro

Beginn: 20.09.22, 17.30 Uhr (dienstags)

<http://boostyourhealth.de/>

Autogenes Training – Mittelstufe (für Fortgeschrittene)

Die Mittelstufe des Autogenen Trainings beinhaltet Übungen für Fortgeschrittene d. h. für diejenigen, die bereits mit den Formeln der Grundstufe vertraut sind und eine Entspannung bewusst herbeiführen können. Der Kurs der Mittelstufe befasst sich mit der Formulierung und Verwendung von Leitsätzen / Affirmationen sowie der Technik der Visualisierung. Eine korrekte Formulierung und Anwendung dieser Autosuggestionen ist entscheidend für die erfolgreiche Übernahme ins Unbewusste.

Die formelhaften Vorsätze der Mittelstufe können körperliche Themen ansprechen, helfen aber vor allem auch bei seelischen Inhalten (Leistungsdruck, Perfektionismus, Schlaflosigkeit, Selbstwertgefühl, Ängsten etc.) Sie dienen dazu, Verhaltensänderungen zu erleichtern und persönliche Ziele besser und schneller zu erreichen.

3 Kurseinheiten à 45-60 Min.

Beginn: 14.09.2022, 18.00 Uhr (mittwochs) in Kempten

Preis: 35 Euro

<http://boostyourhealth.de/>

Es starten immer wieder neue Kurse. Bei Interesse einfach per email anfragen: mail@boostyourhealth.de

Portrait

Meine Leidenschaft für die Themen Psyche, Gesundheit, Fitness, Ernährung und Entspannungstechniken durfte ich im Laufe meines Lebens zum Beruf machen.

In Einzel- oder Gruppenberatung möchte ich meine Erfahrungen und mein Wissen weitergeben, um Menschen zur „besten Version“ ihrer selbst zu führen und ihnen zu Lebensfreude- und qualität durch ein energiereiches und vitales Dasein verhelfen.

Zertifizierte Fachausbildungen:

Ernährungsberaterin – Kursleiterin für Autogenes Training –

Meditationsführung – Hypnose Coaching – Women`s Holistic Health Teacher -

Darmgesundheitsberaterin

News-ID: 1232844 • Views: 930 (Stand: 02.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1232844/Autogenes-Training-in-Kempten-auch-fuer-Fortgeschrittene.html>