

Kurse für Autogenes Training: Endlich stressfrei sein

10.02.2014, 09:22 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Praxis für Hypnose + Homöopathie*



Claudia Krebs, Heilpraktikerin

Für viele Menschen ist heute das natürliche Gleichgewicht zwischen Arbeitseinsatz und Erholung, zwischen Anspannung und Entspannung gestört. Häufig geraten wir immer öfter in einen intensiven und dauerhaften Anspannungszustand. Die wichtigen und notwendigen Erholungsphasen sind oft zu kurz oder sie können selbst nicht mehr eingeleitet werden.

Hält der unangenehme Anspannungszustand vor, sprechen wir auch von Stress. Dabei hängt Stress maßgeblich davon ab, wie wir eine Situation bewerten. Ist die Situation eine Bedrohung, macht sie mir Angst und Druck oder kann ich an einer Situation wachsen, sie als Herausforderung nehmen? „Die eigene, also die subjektive Wahrnehmung entscheidet darüber, ob wir etwas als stressig wahrnehmen oder nicht“, weiß die Heilpraktikerin Claudia Krebs.

Bleiben die Anspannung und der Stress dauerhaft oder sind die Phasen zu lang und zu häufig, können sich langfristig auch körperliche Symptome einstellen. Neben Gereiztheit- und Unausgeglichenheiten, kommt es auch zu Nervosität und Unruhe, zu Konzentrations- und gar zu Schlafstörungen. Häufig können auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck oder chronische Magen- und Darmbeschwerden beobachtet werden. Die Heilpraktikerin berichtet: „Die Liste der möglichen Symptome und Erkrankungen ist leider sehr lang.“

Um den Symptomen entgegenzuwirken und sie aufzulösen haben sich Entspannungsverfahren bewährt. Autogenes Training ist hierfür der Klassiker unter den Entspannungsmethoden. Das Verfahren geht zurück auf den Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz und hat seine Wurzeln auch in der Hypnose. In Österreich ist dieses weitverbreitete Autosuggestions-Verfahren sogar eine anerkannte Psychotherapiemethode.

Autogenes Training wird in Gruppenkursen erlernt und parallel dazu in den eigenen vier Wänden weiter geübt und vertieft. „Damit die Technik später auch „autogen“, d.h. selbsttätig angewendet werden kann, ist kontinuierliches Üben eine wichtige Voraussetzung“, so Claudia Krebs, die in ihrer Hamburger Naturheilpraxis regelmäßig Kurse anbietet (mehr Infos unter <http://www.hypnose-winterhude.de/verfahren/autogenes-training/>).

Das komplette Verfahren besteht aus jeweils einer entspannenden Einleitung, verschiedenen Wärme- und Schwere-Übungen sowie Organübungen und ganz individuellen Formeln. Allein durch die Wärme-Schwere-Übungen lockert sich die Muskulatur und Verspannungen lösen sich, es kommt zu einer angenehmen und verstärkten Durchblutung des gesamten Körpers.

Die Entspannungstechnik ist sehr einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden und damit für so gut wie jeden Menschen geeignet. Das schließt sowohl ältere Menschen als auch Jugendliche und Kinder, die immer häufiger von Stress-Symptomen geplagt werden, ein. Gleichzeitig lassen sich die Übungen leicht in den normalen Tagesablauf einbauen. Profis benötigen dafür nicht einmal eine ruhige Umgebung, sondern können die Entspannung auch unterwegs und in stressigen Situationen blitzschnell einleiten und genießen. Wenige Minuten reichen dafür aus, um wieder erfrischt und entspannt zu sein, damit der Stress kein Dauerthema wird.

Portrait

In der Hamburger Praxis für Hypnose+ Homöopathie von Claudia Krebs kommen besondere Verfahren der Naturheilkunde wie Hypnotherapie und klassische Homöopathie zum Einsatz. Die Heilpraktikerin ist spezialisiert auf Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion sowie Burnout-/Erschöpfungs-Syndrom mittels Hypnose. In der Praxis finden regelmäßig Kurse für Autogenes Training statt.

News-ID: 776191 • Views: 1258 (Stand: 20.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/776191/Kurse-fuer-Autogenes-Training-Endlich-stressfrei-sein.html>