



7-teiliger Kurs Autogenes Training

Ort

Praxis Angela Zraggen
Balance 149
Stauffacherstrasse 149
8004 Zürich

Niveau

Grundlagenkurs
Keine Vorkenntnisse benötigt

Daten

7 Termine, 1 mal wöchentlich.

Sa 15.01.2021	Sa 12.02.2021
Sa 22.01.2021	Sa 19.02.2021
Sa 29.01.2021	Sa 26.02.2021
Sa 05.02.2021	

Kosten

CHF 280

Anmeldung

Anmeldung gerne an
info@praxis-az.ch

Uhrzeit

Jeweils 11:00 - 12:00 Uhr (erster
Termin ggf. etwas länger)



ANGELA ZGRAGGEN
GROW AND FLOW

Benefits des Autogenen Trainings

Autogenes Training bringt uns physisch wie psychisch ins Gleichgewicht.

In unserer leistungsorientierten, schnelllebigen Welt haben wir wichtige Zusammenhänge unserer körperlichen und seelischen Konstitution leider nie gelernt und vor allem auch nicht, in wie fern wir unser Wohlbefinden selbst beeinflussen können. Mit dem Autogenen Training tauchen wir in Bewusstseinszustände der Tiefenentspannung ein und stellen direkten Kontakt zu unserem Unterbewusstsein her. Was dabei körperlich und mental genau geschieht, erfährst du im Kurs.

Und das Beste daran: Mit den Übungen des Autogenen Trainings programmierst du wie einen Anker in dein System und hast danach eine Entspannungsform "auf Knopfdruck" zur Verfügung.

Körperliche Benefits

- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung der Selbstheilungskräfte
- Verminderung von durch Stress verursachte Störungen (z.B. Übersäuerung)
- Steigerung der Körperwahrnehmung und Fähigkeit der Früherkennung von Disbalancen
- Bessere Durchblutung und Senkung des Blutdrucks
- Bessere Verdauung, insbesondere Abhilfe bei Verstopfungen
- Positive Auswirkungen auf das Nervensystem
- Muskelentspannung
- Befreiung von Schmerzen und verringerte Schmerzwahrnehmung
- Wiederherstellung der Balance zwischen Leistungs- und Erholungszustand
- Heilung bestehender Krankheitssymptome

Psychische Benefits

- Festigung eines positiven und sicheren Lebensgefühls
- Besseres Stressmanagement
- Mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag
- Steigerung der Konzentration und Auffassungsgabe
- Förderung eines tiefen, regenerativen Schlafs und Hilfe beim Einschlafen
- Stärkung der mentalen Widerstandsfähigkeit
- Transformation negativer Gefühle
- Trost in schwierigen Lebensphasen
- Aus Depression und Angst zurück zur Lebensfreude
- Training von Disziplin und Geduld
- Erhöhung der Achtsamkeit und Wahrnehmung (z.B. der eigenen Gedanken)