

## Autogenes Training nach J. H. Schultz

Das Autogene Training, ein von Johann Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickeltes und ursprünglich "**Konzentriative Selbstentspannung**" genanntes Entspannungsverfahren, vermittelt die Fähigkeit, sich selbst durch **Auto-suggestion** in einen erholsamen Ruhezustand zu versetzen und hierdurch körperliche und seelische Anspannung und Nervosität zu verringern. Es hilft, den gesundheitsstörenden Kreisprozess der Verspannungen zu durchbrechen, durch Verspannung entstandene Beschwerden zu lindern oder ganz zu beseitigen und in Zukunft alltägliche Stresssituationen gelassener zu bewältigen.

**Sechs Grundübungen** - Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Sonnengeflecht, Stirnkühle - führen zu körperlicher, geistiger und seelischer Entspannung und zum Ausgleich aller körperlichen, sonst unwillkürlichen Funktionen. **Erholung, Selbstruhigstellung, Schmerzabstellung, Stärkung des Immunsystems, des Selbstbewusstseins und der Selbstbestimmung sind Ziele dieses Verfahrens.**

Basis dieser Methode sind die Kräfte der Gedanken und der Vorstellung:

**"Vorstellungen haben die Tendenz, Wirklichkeit zu werden. Was ich mir vorstelle, geschieht!"**

Die zunächst nur vorgestellten Entspannungszustände stellen sich bei regelmäßiger Durchführung immer schneller tatsächlich **nachweisbar** ein. Gelassenheit wird zur "zweiten Natur" (Schultz) des autogen Trainierten. Dieser bedient sich bei Bedarf weiterer autogener Vorsatzformeln, sog. "**Affirmationen**", die individuell verschieden sind.

Wer im Grundkurs Gelerntes sichern und vertiefen möchte, kann in einem weiterführenden "Aufrechterhaltungstraining" zusätzliche autogene Übungen kennen lernen.

Die **Wirkung von Farben auf die Psyche**, die "**Autogene Imagogik**" nach **Leuner** und **Meditation** sind Themen der Fortgeschrittenen- und Oberstufe: Durch Innenschau in der Versenkung sollen **Selbstachtung, Selbstkritik und Selbstkontrolle** gesteigert werden.

## Progressive Muskelrelaxation *(Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)*

Die von Edmund Jacobson entwickelte Technik der **Progressiven Muskelentspannung** durchbricht ebenfalls den Teufelskreis der Verspannungen, geht jedoch den **Weg über den Körper**: Da ein ängstlicher oder innerlich angespannter Mensch zugleich immer körperlich angespannt ist, besteht die Möglichkeit, bei den körperlichen Verspannungen anzusetzen und hierdurch in der Folge auch die inneren zu beseitigen. Nach der Anwendung ist nicht nur eine **vollkommene körperliche Entspannung**, sondern auch eine **tiefe innere Ruhe** spürbar.

### **Progressive Muskelentspannung hilft**

- muskuläre Verspannungen zu lösen,
- Durchblutungsstörungen zu regulieren,
- körperliche Schmerzzustände zu lindern,
- die Muskulatur des ganzen Körpers zu kräftigen,
- sich nach körperl. Betätigung (Arbeit u. Sport)
- zu entkrampfen und zu regenerieren,
- berufl. u. familiären Alltagsstress abzubauen,
- Einschlafschwierigkeiten zu beseitigen,
- körperl. u. seel. Ausgeglichenheit zu erlangen,
- sich tief zu entspannen und
- Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern

Dieses "**fortschreitende**" Verfahren ist besonders leicht zu erlernen: Nacheinander werden alle Muskeln des Körpers angespannt und entspannt. Durch das Konzentrieren auf diese Technik, das Lokalisieren der Muskeln, das Achten auf die Empfindungen und das Feststellen der Unterschiede zwischen Spannung und Entspannung wird das **Körperbewusstsein** gefördert und die **Wahrnehmung für Spannungsunterschiede und Spannungszustände im Körper** geschult.

Ziel des Kurses ist, Anspannungen und beginnende Verspannungen frühzeitig erkennen und mit Entspannung darauf reagieren zu können.

Neben Entspannung beinhaltet in dieser Kurs auch das Erkennen der **Ursachen von Stress** (äußere Belastungen und innere, gedankliche Verstärker) sowie **Möglichkeiten ihrer Bewältigung**.

## Gelassen und sicher im Stress Techniken der Stressbewältigung und Entspannung

Der Kursus **Gelassen und sicher im Stress** ist ein von Prof. Gert Kaluza entwickeltes, anerkanntes Gesundheitsförderungsprogramm mit **kognitivem Ansatz**. Stress wird anhand einer "Stressampel" analysiert und entsprechend auf drei Ebenen der Stressbewältigung angegangen. Neben bewährten **Stressbewältigungstechniken**, die auf der Ebene der Stressreaktionen zur Beruhigung und Erholung eingesetzt werden, geht es verstärkt darum, den Ursachen von Stress auf die Spur zu kommen und diese auch auf instrumenteller und mentaler Ebene anzugehen. Kommt der Stress von außen oder von innen oder sind sowohl äußere als auch innere Stressoren die Ursache dafür? Wer krank machendem Stress wirksam begegnen will, kann in diesem Kurs seine persönlichen Stressfaktoren, –verstärker und –symptome erkennen und mit für ihn geeigneten Maßnahmen effektiv bewältigen lernen.

### **Ziele dieses Kurses sind:**

- das Erkennen von Stresssignalen und –reaktionen körperlicher, geistiger und emotionaler Art,
- das Aufspüren von äußeren und inneren Stressoren und
- deren Bewältigung durch stressreduzierende Organisation, Entschärfen und Ändern stressverstärkender Gedanken, Einstellungen und Verhaltensweisen, das Erkennen von Möglichkeiten der Gesunderhaltung, Erholung und Regeneration durch Nutzen persönlicher Kraftquellen, gesundheitsfördernde Ernährung und Bewegung und Erlernen und regelmäßiges Anwenden einer oder mehrerer bewährter Entspannungstechniken.

Jeder Kursteilnehmer soll **geeignete Mittel zur Stressbewältigung und Entspannung finden**, um in zukünftigen Stress-Situationen **sicherer, ruhiger und gelassener** zu reagieren, hierdurch gesünder und leistungsfähiger zu werden und seine **Lebensqualität** nachhaltig zu verbessern.

## Hinweise

### **Kursgebühren (für 2020):**

AT (8x60 Min.) 100,-€, PMR (8x60 Min.): 100,-€

AT u. PME Kombi-Kurs: 100,- €

Gelassen und sicher im Stress

(8x90 Min./2-Tage-seminar): 175,-€

AT II, PMR II: (8x90 Min.): je 100,-€

Bewegung u. Entspannung (8x60 Min.): 80,-€

Sanftes Rückentraining (8x60 Min.): 100,- €

**Hohe Zuschüsse von gesetzlichen Krankenkassen (80 - 100%), oft Kostenübernahme durch Firmen, kostenfreie Teilnahme für Arbeitslose über die Agentur für Arbeit Solingen-Wuppertal**

### **Konto:**

Brigitte Lindau

Postbank Essen

Konto: 617641 439

BLZ: 36010043

IBAN: DE91 3601 0043 0617 6414 39

BIC: PBNKDEFF

### **Stichwort:**

Kursart (z.B.: AT) + Kursbeginn

*Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur rechtzeitigen Zahlung der Kursgebühr, spätestens in der 1. Sitzung. Sie haben bis zu 2 Wochen vor Kursbeginn die kostenfreie Möglichkeit, Ihre Anmeldung zurückzuziehen. Sie können jederzeit eine(n) Ersatzteilnehmer(in) benennen.*

*Tragen Sie bitte bequeme Kleidung und bringen Sie mit, was Sie entspannt: Kissen, Decke, warme Socken...*

### **Anmeldung:**

Tel. 0202/602916 oder 0151 56361395

E-Mail: [Brigitte.Lindau@t-online.de](mailto:Brigitte.Lindau@t-online.de)

### **Weitere Angebote für Firmen u. Schulen Inhouse-Seminare/Trainings/Coaching Rückentraining/Reha-Sport**

Auf Anfrage erstelle ich Ihnen ein auf Ihren Bedarf zugeschnittenes Angebot!

### **Hilfe bei Ängsten, Phobien, psychosomatischen Beschwerden und Gewichtsproblemen:**

Gesprächspsychotherapie, Entspannungs- und Hypnosetherapie/ EMDR/ Burnout-Prophylaxe

### **Wissenwertes erfahren Sie hier:**

[www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de](http://www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de)

[www.faerberei.wtal.de](http://www.faerberei.wtal.de)

[www.wuppertal-oberbarmen.de](http://www.wuppertal-oberbarmen.de)

und bei Ihrer Krankenkasse

sowie der Agentur für Arbeit Solingen-Wuppertal

**Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung!  
Ihre Brigitte Lindau**

# Wir stärken Ihnen den Rücken: *Sanftes Rückentraining*

## **Wirbel für Wirbel gesund!**

### **Leichtes Wirbelsäulen- und Muskeltraining nach dem Konzept der Neuen Rückenschule**

Lernen Sie, wie Sie mit effektiven Übungen unter geringem Zeitaufwand die Muskulatur Ihres Haltungs- und Bewegungsapparates gelenkschonend kräftigen, Ihren Rücken entlasten und vorhandene Beschwerden deutlich verringern können und dadurch Ihre Haltung verbessern, Ihre Beweglichkeit optimieren, Ihr körperlich-seelisches Wohlbefinden steigern und nebenbei noch eine attraktivere Figur erhalten!

### **Kursleiter: N.N.**

PhysiotherapeutIn

*Hohe Zuschüsse von gesetzlichen Krankenkassen  
nach § 20 Abs. 1 SGB V (Primärprävention)*

## *Reha-Sport*

### **Für Menschen mit Problemen des Haltungs- und Bewegungsapparates nach ärztlicher Verordnung**

## *Rückenfit-Training*

### **Rückenstärkendes Ganzkörpertraining für alle Gesundheitsbewussten**

**Übungsleiterin:** Brigitte Lindau  
Lizenz Reha-Sport  
(Orthopädie)



### **Überblick über die Themen meiner Gesundheitskurse und Workshops**

Autogenes Training

Progressive Muskelrelaxation  
(Progressive Muskelentspannung  
nach Jacobson)

Gelassen und sicher im Stress  
Bewegung und Entspannung  
Sanftes Rückentraining  
Reha-Sport/Rückenfit-Training

**Qualitätsgesicherte Gesundheitskurse  
nach § 20 Abs. 1 SGB V,  
Primärprävention  
Hohe Zuschüsse von gesetzl. Krankenkassen  
Kostenübernahme durch viele Firmen  
Kostenfreie Teilnahme für Arbeitslose  
Reha-Sport nach ärztl. Verordnung**

### **Brigitte Lindau**

Pädagogin

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Entspannungs- und Hypnosetherapeutin

Übungsleiterin Reha-Sport (Orthopädie)

**Praxis: Regentenstr. 29, 42389 Wuppertal**  
(Praxis Renate Lebek)

**Tel.: 0202 602916 und 0151 56361395**

**[Brigitte.Lindau@t-online.de](mailto:Brigitte.Lindau@t-online.de)**

**[www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de](http://www.zeit-fuer-entspannung-aktuell.de)**