

Autogenes Training (Entspannungstechnik)

Online-Veranstaltung - 5 Termine á 1h

Stress und Hektik bestimmen Ihren Tagesablauf? Sie leiden unter Konzentrations- oder Schlafstörungen? Dann sollten Sie etwas für sich tun! Gönnen Sie sich eine Pause von der Alltagshektik - zum Abschalten, Loslassen und Erholen. Mit Autogenem Training lernen Sie eine Balance zu finden, zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Stress und Wohlbefinden. Autogenes Training (AT) ist ein Entspannungsverfahren nach dem Berliner Arzt J.H. Schultz. Konzentrative Entspannungsübungen führen zu innerer Ausgeglichenheit, Ruhe und Gelassenheit. AT fördert die individuelle Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden, stärkt das Körper- und Selbstbewusstsein. Autogenes Training ist eine autosuggestive Methode, die jeder selbständig (autogen), ohne Hilfsmittel und überall durchführen kann.



Inhalte

- Was ist Autogenes Training?
- Stufe 1: Ruhe-Übung und Gesichtsentspannung
- Stufe 2: Schwere-Übung
- Stufe 3: Wärme-Übung
- Stufe 4: Atem-Übung
- Stufe 5: Vertiefung



Wann & Wo

Online-Workshop via "Teams" für maximal 8 Teilnehmer*innen
-> 5 Termine (Anmeldung nur für alle Termine zusammen möglich)

Dienstag, 23.02.2021

Dienstag, 02.03.2021

Dienstag, 09.03.2021

Dienstag, 16.03.2021

Dienstag, 23.03.2021

jeweils: 18.00 Uhr - 19.00 Uhr

Informieren Sie sich über **technische Voraussetzungen** auf unserer Intranet-Seite oder kontaktieren Sie uns unter personalentwicklung@augustinum.de.



Referentin

Beate Kammel, Entspannungspädagogin



Anmeldung

Anmeldung nach Rücksprache mit Ihrer Führungskraft per E-mail unter personalentwicklung@augustinum.de. Nähere Informationen zum Anmeldeprozess und Stornierungsbedingungen finden Sie auf unserer Intranet-Seite.