



*„Die grösste Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“ Albert Schweizer*

### Anwendungsbereiche

Das AT fördert und stärkt dein allgemeines Wohlbefinden und deine Widerstandsfähigkeit. Es kann dir helfen und dich unterstützen bei:

- Stressprävention und Stressreduktion
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Persönlichkeitsentwicklung
- Erschöpfungszuständen
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen
- muskulären Verspannungen
- Schlafstörungen
- chronischen Schmerzen und psychosomatischen Erkrankungen
- Stimmungsschwankungen, Ängsten, leichten depressiven Verstimmungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen u.ä.

## Das Autogene Training AT nach Schultz

**Eine effektive Entspannungsmethode: Mit Hilfe des AT kannst du rein mit deiner Vorstellungskraft angenehm tief entspannen und dich persönlich weiterentwickeln.**

### Entspannter Geist

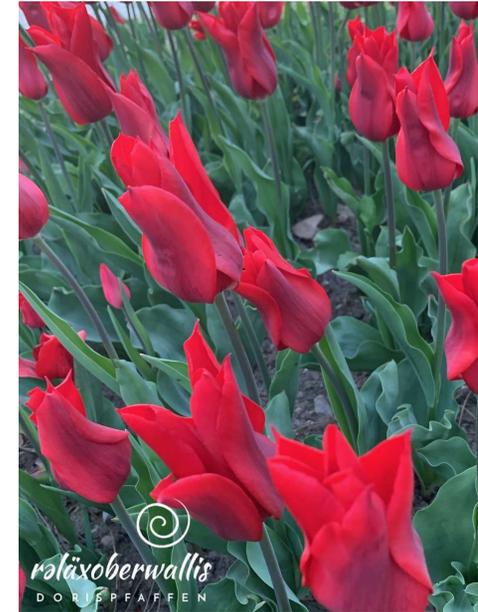
Du fühlst, wie du denkst. Und umgekehrt. Du trainierst mit Hilfe von (individuellen) Autosuggestionen, die dich auch bei einer positiven Lebensgestaltung unterstützen können.

### Mentales Selbstcoaching mit AT

Du kannst deine Fähigkeit, dich tief zu entspannen und persönlich weiterzuentwickeln, autonom mit regelmäßigem Training verfeinern.

### Kontakt

Doris Pfaffen  
Entspannungsverfahren  
3902 Brig-Glis  
079 598 53 33  
info@relax-vs.ch  
www.relax-vs.ch



*„Was hast du heute schon alles gedacht?“*

**Doris Pfaffen**  
**Räläx Oberwallis**  
**Training**  
**Coaching**  
**Selbstcoaching**

**AUTOGENES TRAINING**  
*Eine Entspannungsmethode*



„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“ Mahatma Gandhi

## Zum Kurs

### Kursaufbau und Kursinhalt

Im Zentrum steht das gemeinsame praktische Üben. Du lernst und trainierst schrittweise die sechs Grundübungen sowie die Kurzform des AT, unterstützt durch kurze theoretische Inputs (Einführung AT, Stress, Bewusstsein und Unterbewusstsein, Suggestionen, Praxistransfer in den Alltag, Erfahrungsaustausch).

### Gruppengrösse

Du übst in Kleingruppen von ca. 4 bis 8 Teilnehmenden. Es ist auf Anfrage auch möglich, das AT im Einzel- oder Paarsetting zu lernen (vgl. [www.relax-vs.ch](http://www.relax-vs.ch)).

### Voraussetzungen

Grundsätzlich ist das Autogene Training für alle geeignet. Du brauchst ein Verständnis für die Methode, um sie richtig anwenden zu können, Motivation und Zeit, um zwischen den Kurseinheiten tägliche autonom zu Hause zu üben.

---

*„Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“ Buddha*

---

### Kursdauer und Kurskosten Gruppenangebot

Kursdauer: 7 x 90 Minuten  
Kurskosten: CHF 472.50.-/ Person

Nicht krankenkassenanerkant.

### Kursdaten und Kursort

Vgl. Kursausschreibung unter „Aktuell“ auf [www.relax-vs.ch](http://www.relax-vs.ch) oder auf Anfrage.

Workshops für Unternehmen, Institutionen, Vereine auf Anfrage.



„Verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst.“ Zen Weisheit

### Prinzip des Autogenen Trainings

Das Autogene Training ist eine Form der Selbsthypnose, die eine Umschaltung der körperlichen vegetativen Funktionen (wie z.B. Durchblutung, Puls, Atmung) von einem Erregungszustand in einen Ruhezustand zur Folge hat. Du gelangst direkt über gedankliche Konzentration zur inneren Ruhe.

Bei vorliegenden Erkrankungen informiere bitte vorgängig deine(n) behandelnde(n) Ärztin/Arzt und die Kursleitung.

---

*„Grenzen im Denken zu setzen ist Teil der Selbstfürsorge.“*

---

Fotos: privat ©