Autogenes Training für Jedermann

- mit ganzheitlichen Entspannungstechniken zu mehr Leistung im Alltag. Beruf und Sport -



Autogenes Training entspannt körperlich, steigert die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und hilft dabei, Körper und Geist mit den eigenen Gedanken positiv zu beeinflussen.

ab 09.11.2017

10 x immer donnerstags 21.00-22.00 Uhr*

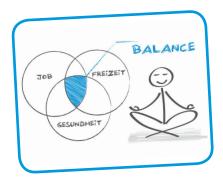
Spiegelraum "TSU Vital"
TSU Sportzentrum, Ochsenweg 78a, 49324 Melle

* Die Übungsstunde findet bewußt in den Abendstunden statt, um anschließend entspannt und ausgeglichen zur Abendruhe zu kommen!



Kosten: 15,- € für TSU-Mitglieder 40,- € für Nicht-Mitglieder

Um Anmeldung in der TSV-Geschäftsstelle, Tel.: 05422/928839 oder per Email: info@tsv-westerhausen.de wird gebeten



Was ist eigentlich Autogenes Training?

ERLERNEN ZUNÄCHST ÜBERGANG EINZELNEN WARMWALLNÖFER ANALYTISCHEN SITZHALTUNG MENSCHEN ARBEITUNG NEUNSCHEN ARBEITEN MENTEN ME IMAGINATION LAUTEN ÜBENDE TRAINIERENDEN FAUSTE TRAINIERENDE WOLFGANG FARBE ERLEBEN TÄGLICH ALLGEMEINES PROTOKOLL VORSATZBILDUNGTHOMAS ARME LÄSST ERSTE DEN VERSCHIEDENENFORMELHAFTE ÜBUNGEWÄHLTE ENTWICKE LOFT GESTALTEN SCHLAGT PSYCHOTHERAPEUTISCHEN VERFAHREN UNBEWUSSTE VERHALTENS ASSEN FORM GELASSEN TECHNIK BEISPI - KLAUSERSTEN GEÜBT KRAFT NOGRUNDLAGE WURDE HEINRICH SCHON TECHNIKENETWA DOEN TRAININGS SCHWERE METHODEN TRAININGS

NEN RUHIGZIEL

SBEREICHE

LAUTETBEGRIFF

Autogenes Training entspannt körperlich, steigert die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und hilft dabei, Körper und Geist mit den eigenen Gedanken positiv zu beeinflussen.

Neben der Reduzierung von Kopf- und Rückenschmerzen führen Entspannung und Stressabbau zu mentaler Stärke, der Schlüssel zum sportlichen und privaten Erfolg!

Durch regelmäßiges Üben lassen sich die Techniken

-Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen,
Atem- und Meditationsübungen aus dem Yoga,
unterstützt durch meditative
Musik- und damit der Entspannungszustand, jederzeit abrufen.

Bereits nach kurzer Zeit wird man ausgeglichener, weniger reizbar und kann gelassen auch schwierige Situationen meistern!