

# Ruhe und Gelassenheit mit Autogenem Training



**«Kleine Schritte können zu grossen Veränderungen führen.»**

*Steve de Shazer*

Sind Sie engagiert, brennen für Ihre Arbeit und setzen sich 150 Prozent ein?  
Dann sorgen Sie jetzt für die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

<b>Zielgruppe</b>	Alle Interessierten
<b>Ziel</b>	Die innere Ruhe und Gelassenheit erhalten Erlernen von wissenschaftlich erprobten autogenen Übungen Erstellen eines selbst erstellten Trainingsprogramms
<b>Inhalt</b>	Sie lernen <ul style="list-style-type: none"><li>• wie wir "brennen und ausbrennen"</li><li>• die Wirkungen von Stressreaktion auf Gehirn und Körper und</li><li>• sechs Basisübungen des Autogenen Trainings</li></ul> Sie analysieren <ul style="list-style-type: none"><li>• Ihr Verhalten in belastenden Situationen,</li><li>• Ihre Resilienzfähigkeit und</li><li>• Ihre Bewältigungsstrategien.</li></ul> Sie trainieren <ul style="list-style-type: none"><li>• den Einsatz der autogenen Übungen</li><li>• die Schnellumstellung Ihres Körpers auf Entspannung</li></ul> Sie erarbeiten <ul style="list-style-type: none"><li>• Ihren persönlichen Trainingsplan</li></ul>
<b>Leitung</b>	Verena Bürkler, Erwachsenenbildnerin, psychologische Beraterin, Seminarleiterin für Autogenes Training



**herzbewegend.ch | verena bürkler**