

# Ruhe und Gelassenheit mit Autogenem Achtsamkeitstraining AAT®



**«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 und bringen Gelassenheit in Ihren Alltag.

<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><li>• sechs Achtsamkeitsübungen für den Alltag</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><li>• den Alltagseinsatz der Achtsamkeitsübungen</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**