

Dr. med. Georg Driesch

Autogenes Training ist...

- Eine erlernbare, aktive, autosuggestive, konzentrative, autohypnotische Methode der Selbstentspannung.
- Durch stufenweise erlernbare Entspannungsübungen gelingt eine zunehmende autosuggestive Beeinflussung der unwillkürlichen Körperfunktionen.
- Die Methode findet Anwendung zur Erholung, zu innerem Spannungsausgleich, zur Leistungs- und Gedächtnissteigerung, zur Schmerzbeeinflussung und Selbstbeherrschung.
- Im Seminar werden die theoretischen Grundlagen des AT und einige praktische Anleitungen vermittelt.