



# Autogenes Training

**Beginn:** Donnerstag | 05.09.- 21.11.2024 (nicht am 26.09./10.10.2024)

**Dauer:** 8 Veranstaltungen / 16 UE | 17:00 – 18:30 Uhr

**Gebühr:** 112,00 €

Der Kurs wurde von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Teilnehmer können einen Zuschuss von ihrer Krankenkasse erhalten.

**Kursleitung:** Nadine Chwalinski

**Ort:** KVHS Aschersleben, Raum 1

In dem zertifizierten Präventionskurs nach §20 SGB V lernen Sie in 8 Wochen die Formeln des Autogenen Trainings. Sie nutzen dabei die Kraft Ihrer Gedanken für Ruhe, Entspannung und Gelassenheit. Mit Hilfe Ihrer Vorstellungskraft und dem Einsatz von Klangschalen nehmen Sie Einfluss auf körperliche Prozesse und erreichen einen angenehm tiefen Entspannungszustand. Die Stresstoleranz wird nachhaltig erhöht und Stress-Symptome gemindert.

Die Übungen entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und angewendet und in den Alltag integriert werden.

