Autogene Training für Einsteiger - und für Alle denen es gut tut!

Erlerne eine der beliebten Entspannungs-techniken das Autogene Training! Es ist ganz einfach zu erlernen und Du wirst spüren wie gut es Dir tut! Auf eine angenehme, ruhige Wohlfühlatmosphäre lege ich viel Wert! Durch Phantasiereisen wird der Entspann-ungseffekt noch intensiviert. Wenn Du das Autogene Training regelmäßig,nur wenige Minuten am Tag anwendest, wirst Du bald feststellen, dass sich körperliche und seelische Spannungen, wie Nervosität, Konzentrationsprobleme und Schlafstörungen lösen. Die einzelnen Formeln (Ruhe, Schwere, Wärme, Atmung, Herz/Puls, Bauch,Kopf) lernst Du in 8 Kursstunden, ganz langsam Schritt für Schritt, kennen.

Termin: Montags 1x wöchentlich
im Rabenhaus

Kursgebühr: 120 €
Kursort: Rabenhaus e.V.

Wochenendkurs Autogenes Training für Einsteiger

Du möchtest gern das Prinzip des Autogenen Trainings kennenlernen, aber Deine berufliche oder private Situation lässt einen 8 wöchigen Abendkurs nicht zu?

Kein Problem! In diesem Kompaktkurs lernst Du die Formeln des Autogenen Trainings in aller Ruhe kennen. Natürlich werden Phantasiereisen auch an diesem Wochen-ende nicht zu kurz kommen! Nimm Dir die Zeit einfach mal abzuschalten und die Seele baumeln zu lassen! Viel zu oft ist unser Alltag von Stress, Zeitdruck, Termine die im Dauerlauf erledigt werden geprägt...
“Das berühmte Hamsterrad! Wer kennt es nicht?!“
Das Autogene Training ist eine wirkungsvolle Methode um die Balance zwischen Anspannung und Entspannung wiederzu-finden und zu bewahren.

Schon Johann Wolfgang Goethe sagte :
„Wir haben genug Zeit,wenn wir sie nur richtig verwenden!“

Kursgebühr: 130 €
Kursort: Rabenhaus e.V.

Entspannte Kinder stecken voller Power

Dein Kind ist nervös, ängstlich, gestresst, ständig müde? Viel gelernt und dann doch wieder alles vergessen?

All das und noch viel mehr Sorgen lösen sich durch die beliebte Entspannungsmethode, das Autogene Training, in Luft auf! In meiner Trickkiste habe ich viele phantasievolle Traumgeschichten parat. So lernen die Kids ab dem Alter von 5 Jahren die Formeln (Ruhe, Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Bauchraum und Kopf) des Autogenen Trainings kennen. Das Thema der Stunde wird durch kreative Spiele z. B. mit dem Schwungtuch, Luftballons und bunten Tüchern vertieft, um die Körper-wahrnehmung zu sensibilisieren und den Gegensatz Ruhe/ Entspannung und Bewegung/ Spannung zu spüren. Ich möchte Kindern helfen, auf spielerische Weise ihre Insel der Ruhe für sich zu entdecken, um ihre Talente und Stärken freizulegen und um zu mehr Selbstvertrauen, Konzentration und vor allem Lebensfreude zu gelangen.

Kursgebühr: 120 €
Kursort: Rabenhaus e.V.

Ein entspanntes Wochenende auf dem Land – Autogenes Training

Vor den Toren der Großstadt (40 km von Berlin entfernt) bei Zossen, im schönen Lindenbrück, möchte ich Euch zu einem Entspannungswochenende einladen. Bei schönem Wetter werden wir die herrliche Umgebung, mit viel Wald und Wasser, in aller Ruhe genießen, um die Wirkung des Autogenen Trainings zu spüren. Auf eine heimische Atmosphäre lege ich viel Wert! Ab 6 Teilnehmer gilt auch dieser Kurs als anerkannter Präventionskurs nach § 20 Abs.1 SGB V. Die Kosten betragen 130€. Bei Interesse meldet Euch bitte an! Sobald es 6 Teilnehmer sind stimmen wir einen Termin ab. Gern leite ich auch kleinere Gruppen an! Bei Interesse sende ich Euch ein individuelles Angebot zu. Gemütliche Ferienwohnungen, in einem ausgebauten Stallgebäude, können vermittelt werden.

Alle Kurse gelten als anerkannte Präventionskurse nach §20 Abs.1 SGB V. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen ca. 80 % der Kosten.

Im Rabenhaus sind Matten, Decken, Kissen und bei Bedarf auch Wärmflaschen vorhanden.
Du benötigst nur dicke Socken, bequeme Kleidung und das Interesse diese wirkungsvolle Entspannungsmethode kennenzulernen.

Wenn ich Dein Interesse geweckt habe, würde ich mich über eine Nachricht oder einen Anruf freuen!
E-Mail: susanne-hoffmann1@gmx.de
Telefon: 0152/ 29 76 00 26

Herzliche Grüße Susanne Hoffmann, Entspannungspädagogin, -therapeutin und Entspannungstrainerin für Kinder, Heilpädagogin

Insel der Ruhe und Entspannung für Kinder und Erwachsene – Erlebt die beliebte Entspannungsmethode:

das Autogene Training