

## Gesundheitskurs Autogenes Training

### Autogenes Training.

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung. Sie entspannen sich selbst - ganz ohne Hilfsmittel. Gedanken erzeugen Nervenimpulse. Selbst wenn Sie nur daran denken, einen Finger zu heben, leitet Ihr Nervensystem dies als einen messbaren Reiz an Ihre Muskeln im Finger weiter.

Im Autogenen Training nutzen Sie dieses Prinzip anders herum. Mit Ihren Gedanken stellen Sie Ihren Körper auf Entspannung ein.

Das Autogene Training ist gut erforscht. Entwickelt hat die Methode der Nervenarzt Professor Johannes H. Schultz in den 30er Jahren des vergangenen Jahrhunderts. Er zeigte seinen Patienten, wie sie Techniken der Hypnose selbst für sich anwenden konnten.

### Systematische Übungen

Das Autogene Training ist systematisch aufgebaut. Neben der Schwere- und der Wärmeübung gibt es weitere Übungen, die alle dazu dienen, den Körper zu entspannen. Nach einiger Zeit des Übens werden sich die Gefühle wie Wärme und der Schwere schneller einstellen und sich auf den ganzen Körper ausweiten. Weitere Übungen beziehen den Atem, das Herz und andere Körperbereiche mit ein.

### Wirkungen

Autogenes Training entspannt nicht nur körperlich, sondern beruhigt auch den Kreislauf, steigert die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und hilft dabei, Körper und Geist mit den eigenen Gedanken zu beeinflussen. Die Konzentration auf einzelne Körperteile beeinflusst das vegetative Nervensystem positiv. Ihr allgemeines Stressniveau sinkt.

Sie werden weniger reizbar und können gelassener auch schwierige Situationen meistern.

Der Gesundheitskurs Autogenes Training umfasst 6 Einheiten à 90 Minuten.

Die Gruppe hat die Stärke bis zu 8 - 10 Personen.

Der Gesundheitskurs Autogenes Training kostet 140 Euro.

**Verbindliche Anmeldung Gesundheitskurs Autogenes Training**      **Dauer: 6 x 90 Minuten**

Kursgebühr beträgt €140,00 (sie wird bis zu 80% von den meisten der gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschusst). Die Gebühr ist vorab zu zahlen.

**Startdatum:**

Name	Geburtsdatum	Telefon
Straße	Wohnort	E-Mail

**FRAGEBOGEN ZUM GESUNDHEITZUSTAND (bitte unbedingt vor der Anmeldung ausfüllen)**

1. Hat Ihnen ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung / Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?  Ja  Nein
2. Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?  Ja  Nein
3. Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt?  Ja  Nein
4. Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?  Ja  Nein
5. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?  Ja  Nein
6. Sind Ihnen sonstige Erkrankungen bekannt (wie Diabetes)?  Ja  Nein • Welche: .....
7. Ist Ihnen aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rates ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?  Ja  Nein • Grund: .....

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, müssen Sie Ihren Arzt vor einer Teilnahme an unseren Kursen aufsuchen und sich beraten lassen.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich alle obigen Fragen gelesen, verstanden und besten Wissens beantwortet habe und dass ich – gegebenenfalls nach ärztlicher Beratung – auf eigene Verantwortung an dem Kurs teilnehmen werde.

Die allgemeinen Hinweise zur Anmeldung (Download Anmeldeformular Kurse) habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

Ort / Datum / Unterschrift: .....

**Einzugsermächtigung / Mandat SEPA-Basislastschriftverfahren**

Zahlungsempfänger: Stefelmans AGS-Motio, Schorndorfer Straße 15 in 47906 Kempen Gläubiger-ID: DE89ZZZ00000818308

Ich ermächtige die Stefelmans AGS-Motio, einmalig Zahlungen von meinem Konto (die von mir zu entrichtende Kursgebühr pro gebuchtem Kurs bei Kursbeginn) mittels Lastschrifteinzug einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der AGS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber (Vor- u. Nachname): .....

BIC: ..... IBAN: .....

Ort / Datum: ..... Unterschrift: .....

**Kursgebühr-Erstattung:**

Die Kursgebühr wird bei vielen unserer Kurse bis zu 80% von den meisten der gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschusst. Im Anschluss an den Kurs bekommen Sie eine Teilnahmebescheinigung. Diese können Sie bei Ihrer Krankenkasse zur Erstattung einreichen.