



Das Autogene Training

Alles über die Entspannungsmethode Nr. 1

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert und zu den ältesten und am häufigsten verwendeten Heilmitteln in der Medizin gehört. Das Training eignet sich sowohl für Jung und Alt als auch für Gesunde und Kranke, um Entspannung herbeizuführen und körperliche oder seelische Leiden positiv zu beeinflussen. Viele Beschwerdebilder wie z. B. Asthma, Burnout, Muskelverspannungen oder Schlafstörungen können dadurch positiv beeinflusst werden. AT lehrt den Übenden, Körper, Geist und Seele allein mit der Kraft der Gedanken zu steuern. Hier erfährt man vieles über Entstehung, Grundsätze, Regeln und Übungen des AT. Außerdem gibt es vier bewährte Entspannungskonzepte zur Anleitung und Selbstanwendung.

Abbas Schirmohammadi, Shaker Media, Aachen, 2013,
12,90 €, ISBN 978-3956310836