



• Bauchübung - Sonnengeflecht

- Sonnengeflecht strömend warm
- Wohlige Wärme - zu Nieren u. Blase
- Wohlige Wärme strömt in den Unterleib
- Wohlige Wärme strömt zur Verdauung

• Herzformel für mehr Harmonie

Mein Herz schlägt:
ruhig, gleichmäßig
harmonisch





Progressive Muskelentspannung -PRM-

Anspannen-Entspannen

über diese Körperliche Entspannung

- Senkung Herzfrequenz/Muskeltonus

= Ruhe

= Konzentration

= Ausgeglichenheit

= Harmonie

Einsatzgebiete:

- Bluthochdruck + Herzkrankheit

- Magen + Darmstörungen

- Kopfschmerzen + Migräne

- Stress

- in der Schmerztherapie

01/02/2010



- Phantasie -



- Deine blaue Stunde

- Deine Gedanken ziehn vorüber -
- wie die Wattewölkchen
am Himmel -





Sonne tanken!

Körperreisen=

Ruhe - Kraft - Gesund-
heit - Entspannung -

durch Aufmerksamkeit
auf deinem Körper!

Genieße dein
inneres Lächeln!



Leistungssteigerung durch Autogenes Training

Ruhe + Ausgeglichenheit

= besseres + strukturiertes
Arbeiten

In Konfliktsituationen

= kühlen Kopf
bewahren

Geförderte
Konzentration

= führt beim Lernen
zu verbesserten
Leistungen

Leistungssteigerung meist
automatisch beim
regelmäßigen Üben!