

AUTOGENES TRAINING MIT FOKUS AUF AUGENENTSPANNUNG



Dieses Seminar bietet Hilfe, auch präventiv, bei:

- mangelnder Konzentration und Müdigkeit
- Nervosität und Überreiztheit
- Verspannungen und Kopfschmerzen
- Schlafstörungen und Überforderung.

In diesem Seminar lernen Sie durch gezielte Übungen langsam und Schritt für Schritt loszulassen und abzuschalten. Die Augenentspannungsübungen erleichtern dabei den Einstieg in die Tiefenentspannung. Überanstrengte Augen können sich dabei gleichzeitig regenerieren. Anschließend gelingt es Ihnen besser, im alltäglichen Trubel die notwendige Ruhe zu bewahren und gestellte Aufgaben konzentriert und gelassen zu bewältigen.

Inhalt:

- Informationen zum Autogenen Training in Anwendung und Wirkung
- Informationen zu gesundheitlichen Folgen von Überlastung und Verspannung
- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung
- Erlernen des Autogenen Trainings (Grundstufe) mithilfe von Übungen
- Augenentspannungsübungen
- Skript als Handout

Das Seminar ist als Inhouse-Schulung buchbar.

Zur weiteren Beratung und Terminabsprache stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Beate Otter
Lindenstr. 3
36282 Hauneck

☎ 06621 - 896930
✉ info@blickwechsel-otter.de
🌐 www.blickwechsel-otter.de

BLICKWECHSEL