

**AUTOGENES TRAINING ab dem 29.03.2019**  
**freitags von 10:30 – 11:45 Uhr**  
**8 Einheiten**  
**Kosten: 120€**



Wer bin ich:

**Marlena Laufs**

31 Jahre jung

Mutter einer wunderbaren Tochter

B.A. Heilpädagogin, heilpädagogische Kunsttherapeutin

M.A. Klinische Heilpädagogin

Reiki 2. Grades

Entspannungstherapeutin (Seminarleiterschein für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung)

Was biete ich an:

Wir leben heutzutage in einer schnelllebigen Welt, in der die meiste Zeit Hektik und Stress überwiegen. Es ist wichtig, ab und an anzuhalten, innezuhalten und einen Ausgleich für den stressbeladenen Alltag zu finden. Es ist wichtig, sich sogenannte Inseln zu schaffen – Orte und Menschen suchen, an den und bei den wir Ruhe, Stille und Entspannung finden, um unsere Gesundheit aufrechtzuerhalten und um unserer Seele etwas Gutes zu tun. Das ist die allerwichtigste Motivation für mich einen Kurs im Autogenen Training nach J.H.Schultz anzubieten.

**AUTOGENES TRAINING** ist die bekannteste Form der Tiefenentspannung, die aus dem Yoga entspringt. Es ist ein Weg, ein längerer Prozess, sich ein Aktivierungs- und Erholungsmuster anzueignen, um innere Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu erlangen und von der Anspannung zur Entspannung in jeder Situation leichter und besser umschalten zu können.

**AUTOGENES TRAINING** eignet sich u.a. für Alltagsstress, Angstzustände, Schlaf- und Konzentrationsprobleme und kann folgende Effekte bringen:

- körperliche und psychische Erholung und Entspannung
- Selbstruhigstellung und Dämpfung von Ängsten und Schmerzen
- Leistungssteigerung
- Selbstregulation von Körperfunktionen (Aktivierung der Selbstheilungskräfte)
- Erhöhte Selbstbestimmung, Selbstkontrolle und Selbstwertgefühl
- Emotionale Stabilität und allgemeines Wohlbefinden
- Lebenszufriedenheit u.v.m.

Mein achtwöchiger Kurs kann somit eine Möglichkeit bieten, bei sich anzukommen, sich mit der eigenen Urkraft zu verbinden und der vielfältigen Auswirkungen vom Stress bewusst zu werden und ihnen auszuweichen. Wir zünden in unserem Inneren neues Licht und Freude am Leben an.

**WEITERE INFOS,  
TERMINE UND ANMELDUNG:**

herzlichtentfaltung@gmail.com

