
Autogenes Training

Viele Menschen leiden unter Leistungsdruck und den verschiedenen Anforderungen unserer Zeit. Sie fühlen sich überlastet, entwickeln Schlafstörungen und können sich nicht mehr konzentrieren. Das Autogene Training kann hier Abhilfe schaffen. Prof. Dr. I.H. Schultz hat mit dem Autogenen Training (AT) gezielte Übungen entwickelt, die systematisch den Körper entspannen und zu einer tiefen inneren Ruhe führen. Eine gelassene Einstellung zu den Alltagsproblemen und die Bewältigung von Stress, Nervosität, Kopfschmerzen, Angst usw. werden ebenfalls angestrebt.

Die Fähigkeit zur Selbstentspannung haben alle. AT macht durch das Ausschalten von störenden Gedanken ruhiger – gelassener. Die Konzentrationsfähigkeit auf das Wesentliche erhöht sich. AT hilft Gesundes zu stärken und Ungesundes abzubauen und ist auch ideal zur Senkung des Blutdrucks.

Rolf Wenger hat selbst verschiedene Kassetten produziert, die helfen, einzelne Übungen zu Hause in aller Ruhe durchzuführen. Sie reichen von der progressiven Muskelrelaxation nach Prof. Jacobsen bis zum Mental-Training und sind speziell darauf ausgelegt, dass nicht nur das Körperbewusstsein gesteigert wird, sondern eine rasche Entspannung in jeglicher Situation erreicht werden kann. So werden sie zum Teil auch im Sport erfolgreich eingesetzt.

[Weitere Informationen](#)