

# Stress? Nervosität? Schlafstörungen? Prüfungsängste? Schmerzen?

## Autogenes Training hilft!

Altbewährt und doch topaktuell. Das Autogene Training (AT) nach Prof. Dr. J.H. Schultz ist seit Jahrzehnten eine erprobte und wirkungsvolle Methode zur körperlichen und geistigen Selbstentspannung, Hilfe zur Selbsthilfe sozusagen.

Einfach, praktisch und mit Spass lernen!

### Kursziele und Inhalt:

- selbständige Anwendung des AT in allen Lebenslagen und örtlich überall
- rasche **Selbstentspannung, Stressbewältigung**, Umschaltung auf Ruhe
- Stärkung des Selbstvertrauens sowie Aufbau von **Gelassenheit**
- Verbesserung der Konzentration, des Gedächtnisses, der Lernfähigkeit (**Prüfungsvorbereitung**) und Bekämpfung von Prüfungsstress
- Gesundheitserhaltung, **Vorbeugung** gegen Krankheiten
- Bekämpfung von **Nervosität, Schlaf-/Angststörungen, Schmerzen** sowie von vegetativen Störungen (Atmungs-, Herz-Kreislauf-, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen)
- Einblick in die **Entstehungsmechanismen von Stress**
- Erlernen der Technik, selbständig positive Visualisierungen und **wirksame Vorsätze** zu bilden

**Wann:**      **22.03. – 17.05.2022**      **jeweils Dienstag**      **18.15 – 19.15 Uhr**  
                 **24.03. – 19.05.2022**      **jeweils Donnerstag**      **19.00 – 20.00 Uhr**

**Wo:**            **Praxis Uszyt, Therwilerstrasse 12, 4153 Reinach**

**Preis:**         **CHF 260.— (für 8 Lektionen)**

Der Kurs ist in der Zusatzversicherung der meisten Krankenkassen anerkannt. D.h. die Zusatzversicherungen bezahlen oft Beiträge an die Kursgebühren. Bitte erkundige dich bei deiner Krankenkasse.

**Kleidung:**    Normale, bequeme Kleidung

**Üben:**         Um vom Kurs profitieren zu können, ist es wichtig, sich möglichst täglich mind. 15 Min. zum Üben zu reservieren.

**Material:**    Kursunterlagen werden abgegeben.  
                 Falls gewünscht, Notizblock und Schreibzeug mitnehmen.

**Corona:**      Der Raum ist geräumig und erlaubt es deshalb, den nötigen Abstand zu halten. Alle Teilnehmer werden gebeten, eine Maske mitzubringen und zu tragen. Desinfektionsmittel ist vorhanden.

**Anmeldung:** **bis spätestens 04.03.2022** (mind. 3 / max. 5 Teilnehmer)

Silvia Schweizer, Praxis Uszyt, Therwilerstrasse 12, 4153 Reinach

[www.uszyt.ch](http://www.uszyt.ch) / [silvia@uszyt.ch](mailto:silvia@uszyt.ch) / 079 240 09 72

Autogenes Training / Psychologische Beratung / Polarity-Therapie / Geh-spräche