



Autogene Training

Deze training is ontwikkeld door Prof.J.H.Schultz. Auto betekent vanzelf, dus je doet de training helemaal zelf. Het is een ontspanningstechniek waar je veel mee kunt bereiken mits jezelf regelmatig traint. Dan ontwikkel jezelf het vermogen om op ieder gewenst moment de training toe te passen.

Bij welke klachten?

Bij klachten van uiteenlopende aard: Hoofdpijn, moe, slaapstoornissen, verhoogde bloeddruk, altijd maar koud hebben, concentratiestoornissen, hartkloppingen, angsten etc. kan d.m.v. autogene training de klachten beduidend minder worden. Bij alle vormen van stress, onrust, verminderde assertiviteit is deze training bij uitstek geschikt om de situatie weer in de hand te krijgen.

Waar gaat het om?

De macht weer in eigen hand krijgen, de baas zijn over je eigen leven en handelen i.p.v. afhankelijk te zijn van chemisch schadelijke middelen of niet voor je mening of eigenwaarde durven op te komen.

Doen!

Met Autogene Training heb je een prachtige mogelijkheid om te bereiken wat je wilt en bent. Jezelf geven wat je nodig hebt.

Ik bied deze Training als cursus aan in groepen van 5 en individueel.

Meer info: http://en.wikipedia.org/wiki/Autogenic_training (Engels)