

## Exposé Autogenes Training



Autogenes Training - den Ruhepol finden und die Anspannung des Alltags loslassen.

Körper, Geist und Seele stellen eine untrennbare Einheit dar. Dass man mit der Kraft der Gedanken seinen Körper und seine Seele beeinflussen kann, macht sich Autogenes Training zu Nutze.

Die Methode wurde bereits 1929 von dem Berliner Nervenarzt J.H. Schultz begründet. Ziel des Autogenen Trainings ist es, durch eine konzentrierte Selbstbeeinflussung Anspannungszustände loszulassen und einen angenehmen Zustand körperlicher und geistiger Gelassenheit zu erreichen. Die Abnahme der Muskelspannung macht sich als Schwere der Glieder bemerkbar, die zunehmende Durchblutung der Haut bewirkt eine wohltuende Wärme im ganzen Körper. In diesem Entspannungszustand, der mit dem Einschlafen verwandt ist, können sich Körper, Seele und Geist regenerieren.

Dies ist in unserer hektischen Alltagswelt eine notwendige Bedingung dafür, Belastungen abzubauen, die Erholungsfähigkeit zu verbessern und stressbedingten körperlichen und seelischen Krankheiten vorzubeugen. Autogenes Training stellt somit eine optimale Entspannungsmethode dar.

Die Trainingsphase des Autogenen Trainings bedarf 2-3 Monate, somit beginnt die Anwendungsphase im dritten Monat. Der große Effekt kommt meistens nach Ende des Seminars. Wenn Sie Autogenes Training routiniert anwenden, bedarf es höchstens einer Anwendung von dreimal die Woche a 4-5 Minuten.

Mein Seminar geht 1x wöchentl. über 8 Termine.



## Exposé Ayurveda Fachseminar

**Ayurveda Intensiv Fachseminare mit begrenzter Teilnehmerzahl von 4 Personen:**

### **19. + 20. 6 = Abhyanga Seminar**

Die Abhyanga ist die klassische Grundmassage im Ayurveda. Sie beruhigt, unterstützt die Entgiftung und Regeneration der Haut und harmonisiert die 3 Bioenergien (Doshas).

#### **Seminarinhalte:**

- Analyse des Konstitutionstyp
- Ayurveda Ganzkörpermassage
- Indikationen und Kontraindikationen
- Öle

Preis: 330 € (inkl. Zertifikat u. Skript)

### **3. + 4. 7 = Rathna Abhyanga**

Die Rathna Abhyanga ist eine ausgleichende Chakra-Energie Massage mit Edelsteinen und Chakra Ölen.

#### **Seminarinhalte:**

- Einführung in die Chakren Lehre
- Edelsteinempfehlung für die 7 Hauptchakren
- Edelsteinganzkörpermassage mit Chakra Ölen.

Preis: 330 € (inkl. Zertifikat u. Skript)

### **17. + 18. 7 = Shirobhyanga**

Die Shirobhyanga ist eine intensive Kopf-, Schulter und Nackenmassage (auf Wunsch mit Verlängerung inkl. Gesicht). Sie entspannt den Nacken- und Schulterbereich und klärt belastende Gekanken und somit Kopflastigkeit.

#### **Seminarinhalte:**

- Öle für Kopf- und Gesichtsmassage
- Indikationen
- Kopf- und Nacken Massage

Preis: 330 € (inkl. Zertifikat u. Skript)

**Bitte beachten Sie bzgl. der Anmeldung die AGBs im Link Button: Impressum**

Gerne können Sie mich auf bzgl. frühere Termine anfragen (vorausgesetzt mind. 4 Teilnehmer oder geringer Preisaufschlag bei 2 Pers.).

