

## 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.

Mit Hilfe von einfachen Autosuggestionen versetzte ich Sie beim Autogenen Training in einem tiefen Entspannungszustand. Das Autogene Training wird bei Angstzuständen, Konzentrationsschwierigkeiten (vor allem bei Kinder), vegetativen Störungen und Stress- bzw. Burnout-Symptomen eingesetzt. Die starke Entspannung des Körpers, die Sie beim Autogenen Training erreichen können, wirkt harmonisierend auf Ihre Psyche.

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 ca. 2 Monate, somit beginnt die tiefe Anwendungsphase im zweiten Monat. Der erste große Effekt kommt meistens nach Ende des Seminars. Wenn Sie Autogenes Training routiniert anwenden, bedarf es höchstens einer Anwendung von dreimal die Woche a 5 – 10 Minuten.

Mein Seminar geht 1x wöchentl. über 8 Termine.

### **Basis Seminar - Preis:**

Einzelseminar: 285 € Gruppe pro Person (mind.-max. 8 Teiln.): 116 € /geringere Teilnehmerzahl mit Preisaufschlag

Gerne können Sie im Anschluss (oder auch nach kurzer Übungszeit) ein **Aufbauseminar** bei mir buchen. Darin werden u.a. speziell auf jede Situation kombiniert mit Coaching gezielte Suggestionstexte erarbeitet.

(Dafür geben Sie bitte im Anmeldeformular „**Aufbau-Seminar**“ an. Dieses geht 1x wöchentl. über 6 Termine. **Preis:** Einzels.: 275 € /Gruppe pro Person (mind.-max. 8 Teiln.): 124 € /geringere Teilnehmerzahl mit kl. Preisaufschlag

**Bitte beachten Sie bzgl. der Anmeldung die AGBs im Link Button: Impressum  
Aktuelle Termine und Seminarort entnehmen Sie bitte den Links Seminare + Aktuelles**



Anmeldung zum Autogenen Training-Seminar „.....“ mit Bianca Shirana Albertz

Familienname:.....Vorname:.....

Straße:.....PLZ/Wohnort:.....

Ich melde mich hiermit verbindlich für das Autogene Training Seminar „.....“ am  
.....Beginn ..... Uhr / Ende ..... Uhr, unter der Leitung von Bianca Shirana Albertz in  
..... an.

Die Teilnahme kostet ohne Unterkunft bei Basis Einzelseminar: 285 €/Gruppens. 116 € pro Person,  
Aufbau Einzelseminar 275 €/Gruppe 124 € pro Person.  
Unterkünfte können auf Anfrage bei Anmeldung von mir genannt werden.

Die Seminargebühr in Höhe von Basis: 285 € o. Aufbau: 275 € - Einzelseminar, 116/124 € pro  
Pers./Gruppens. überweise ich mit dem Verwendungszweck:  
„Autogenes Training-.....Seminar von 8 W. – Beginn:.....“ auf die unten genannte  
Bankverbindung. Der Seminarplatz ist erst mit dem Eingang der Zahlung und durch schriftliche  
Bestätigung unsererseits definitiv. (Bei kurzfristiger Buchung von Einzelseminare ist der komplette  
Betrag bar in der ersten Sitzung zu begleichen.)

Die Stornogebühren betragen vom Tag der Anmeldung bis 8 Tage vor Kursbeginn 50% der Anzahlung,  
danach bis Kursbeginn 100 % der Anzahlung. Es kann jedoch auch ein Ersatzteilnehmer benannt  
werden.

Ich erkläre hiermit, dass ich in eigener Verantwortung an diesem Seminar teilnehme und aus  
eventuellen Folgen keine Ansprüche ableite.

Mir ist bekannt, dass ich bei zu spätem Erscheinen oder vorzeitigem Verlassen des Seminars keinen  
Anspruch auf Rückerstattung der Kosten geltend machen kann.

Ich nehme zur Kenntnis, dass der Seminarleiter weder Arzt, Heilpraktiker noch Physiotherapeut ist  
und das Seminar kein Ersatz für medizinische oder physiotherapeutische Behandlung ist.

.....  
(Ort/Datum)                      Unterschrift

(Bitte ergänzt und unterschrieben zurücksenden)

**Institut Shirana**  
Geschäftsinhaberin: Bianca Shirana Albertz