



Entspannungsübung

Autogenes Training

So geht's:

Dauer: 30-45 Minuten in einem ungestörten gut gelüfteten Raum

Autogenes Training kann im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden.

Sorge für bequeme Kleidung in der du ungehindert Atmen kannst

Die Formeln werden dann 3-6 x in der Ich- Form innerlich wiederholt.

Man beginnt immer mit mehreren tiefen fokussierten Atemzügen und der Ruheformel. Danach folgen Schwer-, Wärmeformel u.s.w.

Setze dich nicht unter Druck, wenn es nicht auf anhieb funktioniert, dass sich Schwere oder Wärme einstellen. Autogenes Training ist ein Training, dass bedeutet man muss Üben bis es funktioniert.

Anmerkung zur Sonnengeflechts-Übung:

Das Sonnengeflecht ist ein Nervengeflecht im Bauchraum unterhalb des Brustbeins.

Die Rücknahme nach der Durchführung des Autogenen Trainings ist wichtig, es sei denn du nutzt es als Einschlafhilfe.

Rücknahme bedeutet: kehre bewusst ins hier und jetzt zurück, Recke und Strecke dich. Mach deine Hände zu Fäusten und führe diese mehrmals kräftig zu den Schultergelenken.

Versuche zwischen zwei und drei mal die Woche dir die Zeit für das Autogene Training zu nehmen.

Sehr gerne kannst du auch Entspannungsmusik im Hintergrund leise anstellen.





Coaching by Sandra Hans
Sei mutig & trau dich!

Entspannungsübung

Autogenes Training

Ruheformel

Ich bin ruhig. Ich bin ganz ruhig.

Schwereformeln

Mein rechter Arm ist schwer.

Mein linker Arm ist schwer.

Meine Arme sind schwer.

Mein rechtes Bein ist schwer.

Mein linkes Bein ist schwer.

Meine Beine sind schwer.

Wärmeformeln

Mein rechter Arm ist warm.

Mein linker Arm ist warm.

Meine Arme sind warm.

Mein rechtes Bein ist warm

Mein linkes Bein ist warm.

Meine Beine sind warm.

Formel für die Atmung

Mein Atem strömt leicht und regelmäßig.

Formel für den Herzschlag

Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.

Formel für das Sonnengeflecht

Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.

Formel für die Stirn

Meine Stirn ist kühl und glatt.

Sandra Hans |

Email: kontakt@ergonomie-gesundheitsberatung.de | www.coachingbysandra.com

