Autogenes Training Unterstufe

Entspannen, loslassen und Ziele erreichen

Leitung: August Thalhamer

Unter Anwendung des altbekannten Prinzips "Vorstellung schafft Wirklichkeit" lernt der/die Teilnehmer/in durch die Vorstellung von Schwere, Wärme usw. schrittweise, sich jederzeit ohne fremde Hilfe in eine Tiefenentspannung versetzen zu können.

Diese Selbstentspannungstechnik hat sich bewährt gegen Ängste, Nervosität und Schlafstörungen, genauso wie gegen Kreislaufstörungen oder zur Steigerung der Gedächtnisleistung und Konzentration. Sie lernen positive Selbstbeeinflussung und das Auswechseln schädlicher Programme.

Das Autogene Training dient zur Vorbeugung psychischer und psychosomatischer Störungen und stellt eine gute Einstiegsmöglichkeit in die Meditation dar (Oberstufe). Die verbesserte Selbsterkenntnis und Selbstannahme hat hohe therapeutische Wirkung.

Dauer: 7 Abende à 90 min in ca. 14tgl. Abstand

Erste Sitzung: Mittwoch, 12. März 2025 - 19 Uhr

Die Termine und Uhrzeiten der weiteren Sitzungen werden bei diesem ersten Treffen festgelegt.

Ort: Unsere Praxis, Linz, Urfahr - Schlantenfeld, Rotterdamweg 8
Teilnehmerzahl: Max. 14

Honorar: 11 % vom monatlichen Nettoeinkommen pro Person; wenn verheiratet/Lebensgemeinschaft von der Hälfte des gemeinsamen Einkommens ohne Familienbeihilfe.
Min. Euro 77,- , max. Euro 275,-

Anzahlung: Euro 77,-

Dr. August Thalhamer & Rita Haase | Psychologische Beratung und Therapie | Rotterdamweg 8 | 4040 | Linz | Österreich | Tel: +43 (0) 732 250752 | Mobil: +43 (0) 699 17169839 | Fax: +43 (0) 732 25 07 52 | praxis@thalhamer-haase.at | Bank: Dr. August Thalhamer | UniCredit-BA Linz | Iban: AT29 1100 0199 2908 1839