



Vorteile und Wirkungen der Grundstufe des Autogenen Trainings & Ihre Kurs-Ziele

<i>Wirkung / Nutzen</i>	<i>Will ich!</i>	<i>Priorisierung & Raum für eigene Bemerkungen</i>
Schneller abschalten, entspannen und erholen		
Innere Harmonie und Ruhe schaffen		
Ruhiger und erholsamer schlafen		
Gefühl für den eigenen Körper, die eigenen Bedürfnisse schärfen		
Gedankenkarusselle und Hamsterrad-Dasein durchbrechen		
Kraft tanken und die persönliche Leistungsfähigkeit steigern		
Stressbedingte Symptome wie innere Unruhe oder Kopf- und Bauchweh mildern und heilen		
Mir Gutes tun und mein allgemeines Wohlbefinden steigern		
Burnout vorbeugen und akuten Stress reduzieren		
Konzentration erhöhen		
Das eigene Gefühlsleben bewusst wahrnehmen und wo sinnvoll Grenzen setzen		
Eigene Leistungsgrenzen erkennen und akzeptieren		
Gelassener werden, Aggressionen und Ängste abbauen		
Bewusster genießen und öfter genießen		
Aktiv kleine Herzerfreuer in den Tagesablauf einbauen		
<i>Raum für weitere Ziele und Wünsche:</i>		