

Autogenes Training



DAGeSp

Darmstädter Akademie
für Gesundheit und Sport



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

Zeit für Dich selbst.

Selbstbestimmt Ruhe finden.

Sanfte Bewegung und Achtsamkeit.

Du hast Lust dies zu erleben und geistig und körperlich aus dem oft allgegenwärtigen Automatikbetrieb auszusteigen? Es fällt Dir von Zeit zu Zeit schwer Dich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen?

In diesem Kompaktkurs lernst Du das Autogene Training in einer kleinen Gruppe und in angenehmer Atmosphäre kennen. Mit Hilfe kleiner kurzer Sätze schaffen wir intensive und umfassende Entspannungserlebnisse. Dies kann helfen, stressbedingte Beschwerden wie Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Tinnitus langfristig zu lindern.

Getreu dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ lernst du unter Anleitung alle Formeln kennen und erarbeitest persönliche Strategien, um das Gelernte langfristig in deinen Alltag zu integrieren. Dabei ist es egal, ob du bereits Vorerfahrung mit Entspannungstechniken oder gar Autogenem Training mitbringst oder dies eine ganz neue Welt für Dich bedeutet. Ergänzende sanfte und achtsame Bewegungsübungen runden das Angebot ab und verbessern Dein Körpergefühl.

Für wen?

Das Angebot richtet sich alle, die ihr allgemeines Stressniveau langfristig senken und entspannter mit den Belastungen des Alltags umgehen wollen.

Wann?

14.03. / 04.04. / 18.04. / 16.05.
(samstags 10-12 Uhr)

Wo?

Seminarraum am Institut für Sportwissenschaft der Technischen Universität Darmstadt
Magdalenenstraße 27
64295 Darmstadt

Gebühr?

140 € / 125 € für Studierende oder Absolventen der DAGeSp

Gut zu wissen:

Nach Abschluss des Kurses kann ein Krankenkassenzuschuss in Höhe von 75 Euro beantragt werden.

Anmeldungen über info@dagesp.de

Bei Fragen stehen wir gerne unter 06151-1624111 oder unter info@dagesp.de zur Verfügung.