

Dr. med. Delia Grasberger

# Autogenes Training Das Basisprogramm

Das Sieben-Wochen-Training



**G|U**

Dr. med. Delia Grasberger

# Autogenes Training Das Basisprogramm

Das Sieben-Wochen-Training

# INHALT

*Titel*

*Inhalt*

## GRUNDLAGEN DES AUTOGENEN TRAININGS

*Yoga des Westens*

So funktioniert das Autogene Training

Was Sie damit erreichen können

Die beste Übungszeit

## DAS SIEBEN-WOCHEN-PROGRAMM

*49 Tage, die Ihr Leben verändern*

Der sanfte Einstieg

Die positive Grundeinstellung

Die Körperhaltung

## *Die Tage und Wochen im Einzelnen*

Die erste Stunde: der Einstieg

1. Tag: Ruhe - Schwere - Wärme

2. bis 7. Tag: Kurzformen

8. bis 14. Tag: Die Atmung

15. bis 21. Tag: Puls und Herz

22. bis 28. Tag: Der Solarplexus

29. bis 35. Tag: Die kühle Stirn

36. bis 42. Tag: Selbstsuggestionen

43. bis 49. Tag: Visualisieren

## *Impressum*

# GRUNDLAGEN DES AUTOGENEN TRAININGS

*Das Autogene Training ist hierzulande der Klassiker unter den Entspannungsmethoden. Einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden, ist es für so gut wie jeden Menschen geeignet. Wenn Sie es erst einmal beherrschen, können Sie es für fast alles nutzen, was Sie in Ihrem Leben verändern möchten: kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, Ihre Kreativität fördern, Ziele erfolgreich realisieren und vieles andere mehr! Alles, was Sie dazu brauchen, lernen Sie in diesem Buch.*

