



Naturheilpraxis Sarah Kramlich

Heilpraktikerin & Entspannungspädagogin

Entspannung lernen. Körperwahrnehmung stärken. Ruhe in den Alltag mitnehmen.

Autogenes Training

Ein bewährtes Mentaltraining zur bewussten Selbstentspannung

Was ist Autogenes Training?

Autogenes Training wurde von Johannes Heinrich Schultz begründet. Es arbeitet mit kurzen, wiederkehrenden Formeln zur Selbstsuggestion. Durch die konzentrierte Aufmerksamkeit auf diese Formeln lernst du, den Körper bewusst in einen Zustand von Ruhe und Entspannung zu führen. Mit zunehmender Übung kann das Erlernte leichter in Alltagssituationen übertragen werden - Ruhe, Gelassenheit und Erholung werden vertrauter.

Ziele & mögliche Wirkungen

- Spannung und Entspannung besser in Balance bringen
- den Parasympathikus und damit den Ruhemodus unterstützen
- Erholung für Körper und Geist fördern
- Gedanken zur Ruhe kommen lassen und bewusster abschalten
- Schlafqualität und Regeneration unterstützen
- Stress, innere Anspannung, Unruhe und Nervosität reduzieren
- Konzentration und klares Denken fördern
- Verdauung und Körperwahrnehmung positiv begleiten
- den Umgang mit Schmerzen durch Entspannung unterstützen
- mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit im Alltag entwickeln

MEIN KURSANGEBOT

Grundstufe - Entspannung von Grund auf lernen

Für Einsteiger:innen, die das Autogene Training systematisch kennenlernen möchten.

Kursinhalte

- Einführung in das Prinzip der Selbstsuggestion und das bewusste Umschalten in die Entspannung
- Schrittweises Kennenlernen der grundlegenden Formeln und der inneren Ruhe
- Schwere-Übung: die Muskulatur bewusst loslassen und Entspannung körperlich wahrnehmen
- Wärme-Übung: Wärmeempfinden und vermehrte Durchblutung bewusst erfahren
- Körperwahrnehmung verfeinern und eigene Anspannungszeichen früher erkennen
- Das Erlernte festigen und in Alltag, Belastungssituationen und Ruhephasen übertragen



Naturheilpraxis Sarah Kramlich

Heilpraktikerin & Entspannungspädagogin

Meine individuellen Angebote rund um das Autogene Training

Vertiefen, weiterreisen & den Bauch einbeziehen

AUTOGENES TRAINING

Für ein gutes Bauchgefühl

Entspannung, Körperwahrnehmung und Wissen rund um dein Bauchhirn

Dieser Kurs verbindet die Grundlagen des Autogenen Trainings mit einem besonderen Schwerpunkt auf dem Sonnengeflecht – dem Bereich, der im Autogenen Training gezielt angesprochen wird. Er richtet den Blick auf die Verbindung zwischen Stress, innerer Anspannung, Körperwahrnehmung und Verdauung.

Das gehört dazu

- die Grundübungen des Autogenen Trainings sicher erlernen und anwenden
- die Formel für das Sonnengeflecht / „Bauchhirn“ bewusst ansprechen und trainieren
- Achtsamkeits- und Atemübungen sowie Elemente aus Progressiver Muskelentspannung und Mentaltraining
- Verdauungsprozesse besser kennenlernen und Zusammenhänge verständlicher einordnen
- alltagstaugliche Impulse für Ernährung, Wohlbefinden und ein besseres Bauchgefühl
- kennenlernen, wie ein Leberwickel vorbereitet und angewendet wird
- ausführliche Begleitunterlagen zum Nachlesen und Weiterüben

MITTELSTUFE

Traumreisen & Vertiefung

Du kennst das Autogene Training bereits und möchtest die Übungen auffrischen, vertiefen und auf eine neue Ebene führen? In der Mittelstufe verbinden sich die vertrauten Grundelemente mit geführten inneren Bildern und wohltuenden Traumreisen.

- Grundübungen auffrischen und Sicherheit in der Selbstentspannung vertiefen
- längere Ruhephasen und bewussteres inneres Erleben
- geführte Traumreisen mit Bildern aus Natur, Weite, Wind oder Meer
- Gedanken loslassen und innere Ruhe- und Kraftorte entstehen lassen
- Entspannung in einer kleinen, vertrauten Gruppe erleben

Besonders interessant, wenn ...

- Stress sich spürbar im Bauch bemerkbar macht – zum Beispiel durch Völlegefühl, Stuhlunregelmäßigkeiten oder Bauchkrämpfe
- du deinem Bauch mehr Beachtung schenken und Entspannung gezielt in diesen Bereich lenken möchtest
- innere Unruhe, Anspannung und Verdauung für dich spürbar zusammenhängen