

Seminar für **Autogenes Training & Mentaltraining**

Im Seminar **erlernen Sie die einzelnen Schritte des Autogenen Trainings**. Dies ermöglicht Ihnen, das Autogene Training selbständig anzuwenden. Im Anschluss an das Autogene Training bringt das **Mentaltraining schnell Erfolg bei der Erreichung von Zielen**. Mit dem Mentaltraining nutzen Sie die erarbeitete Konzentration ganz gezielt um in der Tiefenentspannung die persönlichen Zielbilder zu visualisieren.

Was ist Autogenes Training?

Autogenes Training ist eine körperliche Tiefenentspannung nach wissenschaftlich fundierter Methode von Dr. Dr. h.c. J. H. Schultz. Autogenes Training bedeutet aus dem ‚Selbst‘ (griechisch = autos) entstehendes (griechisch = genos) ‚Üben‘.

Welche Ziele hat das Autogene Training?

- ... **Leistungssteigerung** durch bessere Konzentration und positiven Umgang mit belastenden Situationen.
- ... **Stressmanagement** durch erhöhte Entspannung und Durchbrechen des negativen Teufelskreises.
- ... **Zielerreichung** mittels Mentaltraining, welches Sie in der Tiefenentspannung einsetzen.
- ... **Erholung** - 15 Minuten Autogenes Training entsprechen 3 Stunden Tiefschlaf.

Wann	Kurs 1: Dienstag, 16. Juni / 23. Juni / 30. Juni / 7. Juli - 19 - 20.30 Uhr Kurs 2: Dienstag, 11. August / 18. August / 25. August / 1. September - 19 - 20.30 Uhr
Lektionen	4x90 Minuten in Gruppen von max. 5 Personen
Kosten	CHF 260.- + Seminarunterlagen & CD: CHF 25.-
Ort	Stadt Zürich - 5 Gehminuten vom Hauptbahnhof
Anmeldung	bis spätestens 9. Juni 2009 / 24. Juli 2009 solutiontalking Coaching & Consulting E-Mail nadine.ballmer@solutiontalking.ch Mobile +41 76 203 22 44 www.solutiontalking.ch