

# **Inhalt**

**Von Frühlingserwachen bis Winterzauber \_ 1**

**Vorwort \_ 2**

**Einleitung \_ 6**

**Unser Nervensystem \_ 7**

**Autogenes Training – Geschichte \_ 8**

Der Begriff „ Autogenes Training“ \_ 9

Was ist Autogenes Training? \_ 10

Effekte – Autogenes Training \_ 10

Körperhaltung im Liegen \_ 11

**Autogenes Training – Die 7 Grundübungen \_ 12**

Die Ruhetönung \_ 13

Die Schwereübung \_ 13

Die Wärmeübung \_ 15

Die Atemübung \_ 16

Die Herzübung \_ 18

Die Leibübung \_ 19

Die Stirnübung \_ 21

**Das Zurücknehmen – die Grundformel \_ 21**

Das Zurücknehmen \_ 22

**Denken Sie an den Klang Ihrer Stimme \_ 23**

**Die Gestaltung Ihrer ersten Kursstunde \_ 24**

Das Autogene Training – Der Text zum Vorlesen \_ 25

**Beispiele der X – Formelbildung \_ 32**

3 | Seite

**Das Ende Ihrer Kursstunde \_ 33**

Für den Kursleiter \_ 33

**Progressive Muskelentspannung \_ 34**

Indikationen \_ 35

**Vorbereitung des Kurses \_ 37**

Der Text zum Vorlesen \_ 37

Für den Kursleiter \_ 43

**Fantasiereisen – Einleitung \_ 44**

**Fantasiereisen – Was ist das? \_ 44**

Indikationen \_ 44

Kontraindikationen \_ 45

Kurze Beschreibung der Methode \_ 45

**Die Phasen von Fantasiereisen \_ 46**

Teil 1 – Die Entspannung \_ 46

Teil 2 – Die Reise \_ 46

Teil 3 – Rückkehr in das Hier und Jetzt \_ 47

**Wie trage ich eine Fantasiereise vor \_ 47**

**Achtsamkeitsübungen \_ 49**

Hier der Text zum Vorlesen \_ 49

**Frühlingserwachen \_ 50**

Für den Kursleiter \_ 54

**Seerosen \_ 55**

Für den Kursleiter \_ 58

**Spaziergang im Sommer \_ 59**

Für den Kursleiter \_ 63

**Die Bootsfahrt \_ 64**

Für den Kursleiter \_ 68

**Für mehr Kraft im Leben \_ 69**

Für den Kursleiter \_ 73

**Deine Wünsche – Dein Baum \_ 73**

Für den Kursleiter \_ 77

**Sonntagnachmittag – Deine blaue Stunde \_ 78**

Für den Kursleiter \_ 82

**Baden in der Wanne \_ 82**

Für den Kursleiter \_ 86

**Baden im Meer \_ 86**

Für den Kursleiter \_ 89

**Waldspaziergang im Spätsommer \_ 90**

Für den Kursleiter \_ 94

**Schneegestöber \_ 95**

Für den Kursleiter \_ 97

**Schlusswort \_ 100**