

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 Ruhelöhnung _ 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

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