



Um herauszufinden, ob AT etwas für Sie sein könnte und welche Form des Erlernens für Sie am geeignetsten ist, rufen Sie mich an und vereinbaren Sie ein **kostenloses und unverbindliches Erstberatungsgespräch** (30 Min.)

Besuchen Sie mich auch auf meiner Homepage oder auf Facebook @5-Elemente-Coaching und informieren Sie sich über Kurstermine, Preise und spezielle Angebote!!

Unter „GÄSTEBUCH“ können Sie Erfahrungsberichte von Menschen lesen, die bereits Autogenes Training erlernt haben und es in ihrem Alltag erfolgreich einsetzen.

- Einzelcoaching und Gruppenkurse
 - Workshops und Vorträge
- Anfänger- und Fortgeschrittenentraining
- Individuelle Angebote für Unternehmen und Schulen zur betrieblichen Gesundheitsförderung

5-ELEMENTE-COACHING-CENTER **bewusstsein**
bewusstgstrein

Mag. Tanja Gstrein-Schöffthaler
Zert. Burnout-Präventionscoach

6460 Imst · Majötz 2
Tel. 0650 377 4323
tanja@bewusstgstrein.at
www.bewusstgstrein.at
facebook: @5-Elemente-Coaching

© www.ATELEREGGER.at

Autogenes Training



„Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es vergeblich, sie anderswo zu suchen.“

(Francois la Rochefoucauld)

5-ELEMENTE-COACHING-CENTER **bewusstsein**
bewusstgstrein

Bewegung
Ernährung
Entspannung
Kinesiologie
Mentaltraining



Autogenes Training

Autogenes Training ist eine

- alltagstaugliche Entspannungsmethode
- effektive Burnout-Präventionsmethode
- einfache Konzentrationsmethode
- medizinisch bestätigte Therapie- und Schmerzlinderungsmethode
- wirksame Selbst-Stärkungsmethode

Autogenes Training hilft

- zur Vorbeugung und als begleitende Maßnahme in der Therapie bei Stress und stressbedingten Erkrankungen (z.B. Migräne, Schlafstörungen, Bluthochdruck, muskulären Verspannungen, Verdauungsproblemen, Burnout,...)
- stressresistenter zu werden und mit belastenden Situationen leichter umzugehen
- die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und die (berufl., schul., sportl.) Leistung zu steigern
- bei innerer Unruhe: gelassener und ausgeglichener zu werden
- sich körperlich, seelisch und geistig fitter zu fühlen

Entspannung finden und Stress abbauen wird in unserer hektischen Welt zunehmend wichtiger. Das **Autogene Training (AT)** ist in Europa eines der bekanntesten Entspannungsverfahren und wurde von dem deutschen Arzt Dr. Johannes Heinrich Schultz zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt. Die Methode wurde seit ihrer Begründung wissenschaftlich untersucht, ihre Wirksamkeit bestätigt und sie wird daher häufig im klinischen und therapeutischen Bereich eingesetzt, aber auch in Alltags-Situationen, die erhöhte Leistungsfähigkeit und Energie fordern. Die Methode ist somit in allen Situationen des täglichen Lebens als Kurzentspannung anwendbar.

AT basiert auf **7 mentalen Übungen**, die Schlüssel-sätze zu folgenden Bereichen beinhalten: Ruhe und Gelassenheit, Schwere und Wärme (Muskel- und Blutgefäßentspannung), Atem, Herz, Bauch (Verdauungsorgane) & Kopf.

Ziel meines Coachings ist es, Ihnen eine Methode beizubringen, die Sie in unglaublich kurzer Zeit und an jedem Ort einsetzen können. Erholung und Steigerung der Lebensqualität garantiert!

Individuelles EINZELCOACHING*

7 Einheiten zu ca. 75 Minuten (Termine frei wählbar, Sie können jederzeit damit beginnen!)

GRUPPENKURS (max. 15 TN)*

7 Einheiten zu ca. 90 Minuten, 1x wöchentlich

KOMPAKTKURS (max. 15 TN)*

für alle, die ganz wenig Zeit haben: 2 Einheiten zu ca. 4 Stunden + ausführliche & persönliche 8-wöchige Email-Begleitung.

KLEINGRUPPENKURS*

Zu zweit oder in einer Kleingruppe (Paare, Freunde, Kollegen), wie im Einzelcoaching mit individueller Terminvereinbarung zu besonderen Preiskonditionen.

FIRMENINTERNE Kurse:

In Ihrem Unternehmen vor Ort oder im 5-Elemente-Coaching-Center; Details und spezielle Angebote auf Anfrage.

REFRESHER-KURSE*

1 Einheit zu ca. 90 Minuten für Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger oder Neugierige ...

* Aktuelle Termine für Kurse und Preise entnehmen Sie bitte meiner Homepage/Facebook-Seite; Kosten inkludieren Kurs, ausführliches Skriptum, weitere schriftliche Merkhilfen/Email-Begleitung sowie Getränke.

