



Autogenes Training

„Die beste Hilf' ist Ruhe.“

William Shakespeare



- **GEMEINSAMES** Entspannen!
- **GEMEINSAMES** Beobachten!
- **GEMEINSAMES** Ruhen!
- **GEMEINSAMES** Loslassen!

Der Körper verarbeitet die Aktivitäten des Tages am besten in der Ruhe, neu gelerntes kann so besser behalten und umgesetzt werden.

Ziele:

- Grenzen kennen lernen und akzeptieren
- Konzentration verbessern
- Raum für eigene, innere Ruhe finden