

## Medizinisches Autogenes Training (AT) für Schwangere



©Cornelia Menichelli/PIXELIO'

### Autogenes Training für werdende Mütter (und Väter)

Das Autogene Training bewirkt durch geistige Konzentration eine beruhigende Wirkung auf den ganzen Körper und unseren Geist.

Selbstentspannung vermeidet Verkrampfung während der Geburt und verkürzt somit die Geburtsdauer.

Bestimmte Übungshaltungen erleichtern die Selbstentspannung und -versenkung.

(Das kann auch eine sehr große Erleichterung in der späten Schwangerschaft sein, wenn das Baby schon schwer auf Beckenboden und Rücken drückt.)

Studien belegen, dass Kinder, die während der Schwangerschaft eine ruhige, ausgeglichene Mutter erleben durften, ruhiger und ausgeglichener sind.



### Entspannte Mütter – Entspannte Kinder

Autogenes Training kann Dir die Schwangerschaft erleichtern und unterstützt eine sanftere Geburt.  
Autogenes Training erleichtert Dir den Alltag mit Deinem Kind.

## Ziel vor und nach der Geburt:

- Abbau von Stress (vor der Geburt Abbau von Geburtsangst)
- Ängste, die während der Schwangerschaft auftreten können, besser zu bewältigen und Schwangerschaftsbeschwerden zu vermeiden oder zu mindern z.B. Schlaf- oder Verdauungsstörungen
- Aufbau von Kraftreserven vor und nach der Geburt

Beim Autogenen Training wird zuerst eine einfache Form der Selbsthypnose erlernt. Durch Konzentration auf formelhafte Sätze wird die Aufmerksamkeit auf den Körper gerichtet und damit die Entspannung autosuggestiv erreicht.

Mit dem Erlernen der sechs Grundübungen lassen sich Funktionen des vegetativen Nervensystems, wie Atmung, Herzschlag sowie Magen- und Darmtätigkeit beeinflussen.

## Die sechs Grundübungen des Autogenen Trainings

### Schwereübung

Entspannung der Willkürmuskulatur

### Wärmeübung

Entspannung der Gefäßmuskulatur

### Atemübung

Passives Erleben des Atems

### Herzübung

Passives Erleben des Herzrhythmus

### Bauchübung

Regulation der Bauchorgane

### Kopf-Strinübung

Der Kopf bleibt kühl und der Übende ist in der Lage, das Geschehene zu steuern

### Rücknahme

Tripple **AAA**, **A**rme fest, **A**tmung tief, **A**ugen auf!

## Autogenes Training hilft bei

- Abbau von Stress (vor der Geburt Abbau von Geburtsangst)
- Ängsten, die während der Schwangerschaft auftreten können, diese besser zu bewältigen und Schwangerschaftsbeschwerden zu vermeiden oder zu mindern z.B. Schlaf- oder Verdauungsstörungen
- Vorbereitung auf die Geburt
- Aufbau von Kraftreserven nach der Geburt

## Autogenes Training Grundstufe

In der Grundstufe des Autogenen Trainings werden die sechs Grundübungen aufbauend gelernt, die dann später zu einer einzigen Übung zusammengefasst werden. Jede der Übungen hat ihre eigene Wirkung auf den Körper bzw. auf die Entspannung.

Im tiefen Entspannungszustand können wir auf unser Unterbewusstsein einwirken, negative Gedankenmuster auslöschen und durch neue, positive ersetzen. Mit der Technik des Autogenen Trainings haben wir den Code in der Hand, um unser Unterbewusstsein nach unseren Vorstellungen umzuprogrammieren.

Die Grundstufe des Autogenen Trainings wird in 6 – 8 Lektionen erlernt. Mit täglich 10 - 15 Min. Üben haben Sie ein hochwirksames Mittel jederzeit verfügbar, um Stresssituationen zu meistern, selbstbewusster und ausgeglichener zu werden und Ihre Lebensqualität und Leistungen zu verbessern. Autogenes Training kann in Gruppenkursen oder in Einzelkursen erlernt werden.

## Termine

Einzelsettings nach Vereinbarung.

Kursnummern für Gruppenkurse werden bald ausgeschrieben.

## Preise

Autogenes Training für Kinder und Jugendliche, Erwachsene (auch Schwangere), Firmen, Schulen, etc.

- Lektion in der Gruppe von min. 4 - max. 6 Teilnehmern, 7x60 Min., CHF 290.- (inkl. Unterlagen)
- Lektion im Einzelsetting à 60 Min., CHF 110.- (inkl. Unterlagen)