

AUTOGENES TRAINING KURSBESCHREIBUNG AUF EINEN BLICK

WANN AUTOGENES TRAINING SINNVOLL IST:

- Einschlaf- und Durchschlaf-Probleme
- Beschwerden in den Wechseljahren
- Schmerzen & chronische Verspannungen
- Bluthochdruck & vegetative Dysbalancen
- Stress, Reizbarkeit, «schnell innerlich auf 180»
- Innere Unruhe, z. B. beim Reduzieren von Alkohol, Nikotin oder Gewicht
- Nervosität & Anspannung im Alltag und Business (z.B. Lampenfieber, Aufregung bei Präsentationen und Verhandlungsgesprächen, Stress beim Autofahren, ...)
- psychosomatische Beschwerden

...

INHALTE DES KURSES:

- Verstehen: das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist (Soma und Psyche)
- Erkennen: weshalb sich Dir Krankheiten, Beschwerden, Stress usw. zeigen
- Begreifen: Dir wird bewusst, was die Methode Autogenes Training bewirkt
- Erleben: Du nimmst wahr, dass du selbst in der Lage bist, Ruhe aus Dir hervorzubringen. Du selbst bist der Impulsgeber für Dein inneres Gleichgewicht, so dass Homöostase und Resilienz geschehen kann.
- Mehrwert: Wenn du das Prinzip erkannt hast, kannst Du mehr als Ruhe erzeugen ... (Bist Du daran interessiert? So lass es mich wissen)

DIE METHODE:

Autogenes Training ist mehr als nur eine med. anerkannte Methode zur unmittelbaren Stressbewältigung.

Es ist der Einstieg in ein neues Körpergefühl, ein bewussterer Umgang mit Dir selbst – und ein Weg zu mehr innerer Balance.

Was viele als «Soforthilfe bei Stress» nutzen – vergleichbar mit einer Pille, die sofort wirkt – öffnet in Wahrheit die Tür zu etwas Tieferem: Selbstwahrnehmung. Selbstregulation. Selbstfürsorge.

WIE FUNKTIONIERT AUTOGENES TRAINING?

Autogenes Training ist eine **wissenschaftlich anerkannte** Entspannungsmethode, die über die Kraft der eigenen Vorstellung wirkt. Durch einfache, strukturierte Formeln wird das vegetative Nervensystem direkt angesprochen.

Der Körper reagiert auf diese inneren Impulse mit messbarer Entspannung:

Muskulatur lockert sich, Atmung vertieft sich, der Puls beruhigt sich, Gefässe weiten sich.

Was zunächst wie eine mentale Übung wirkt, ist in Wahrheit ein physiologischer Prozess:

Du lernst, über Deine Aufmerksamkeit und innere Sprache bewusst Einfluss auf körperliche Vorgänge zu nehmen.

So entsteht Schritt für Schritt die Fähigkeit zur Selbstregulation – nicht durch äussere Kontrolle, sondern durch innere Steuerung.

ZIEL:

Ziel ist es, sich binnen kürzester Zeit selbstständig in einen inneren **Ruhezustand / Präsenz** zu führen – **wie auf Knopfdruck** zu entspannen.

Die Übungen zu Hause werden bewusst kurz gehalten und dürfen maximal sieben Minuten dauern.

WICHTIG:

1. Rückerstattung Krankenkassen-Zusatzversicherung vorher klären!

Der Kurs wird oft von Zusatzversicherungen unterstützt – frag einfach mal nach!

2. Bitte vergesse nicht die ausgefüllte «Anamnese/Befindlichkeits-Mitteilung» (PDF) an mich zu senden

**JETZT ANMELDEN UND TEILNEHMEN
SIEHE VERANSTALTUNGEN**

[Termine & anmelden](#)



KURSLEITUNG – UTE MÜLLER

Ute Müller ist zertifizierte Trainerin für Autogenes Training sowie ausgebildete Hypnotherapeutin. Neben der methodischen Kompetenz bringt sie ein fundiertes Wissen über psychologische und neurobiologische Zusammenhänge mit – insbesondere darüber, wie mentale Prozesse, Emotionen und körperliche Reaktionen ineinandergreifen.

In ihren Kursen verbindet sie wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse mit praktischer Erfahrung. Sie vermittelt nicht nur die Technik des Autogenen Trainings, sondern auch ein vertieftes Verständnis dafür, wie Selbstregulation im Nervensystem entsteht und weshalb Gedanken, innere Bilder und Körperreaktionen so eng miteinander verbunden sind.

Ihr Ansatz schlägt eine Brücke zwischen moderner Wissenschaft und innerer Erfahrung. Für Teilnehmende, die offen dafür sind, kann diese Arbeit auch eine bewusstseinsorientierte oder spirituelle Dimension berühren – stets bodenständig, reflektiert und ohne Dogma.

Ute Müller schafft einen klar strukturierten, sicheren Rahmen, in dem Entspannung nicht nur geübt, sondern verstanden und nachhaltig integriert werden kann.