

## Autogenes Training (AT)

Im Kurs **Autogenes Training Grundstufe** lernen Sie erste Übungen des Autogenen Trainings kennen und können deren Wirkung am eigenen Körper erfahren. Diese Technik der Selbstentspannung kann durch systematisches Üben gelernt und trainiert werden.

Im Kurs **AT Fortgeschrittene** festigen und variieren wir die bisherigen Übungen der Grundstufe, lernen weitere Übungsformeln, sowie die formelhafte Vorsatzbildung kennen. In den beiden weiterführenden Kursen **Autogenes Training Innovativ** sowie **AT klassisch und kurz** lernen Sie, neben dem Festigen und Variieren der bisher bekannten Grundstufenübungen und Formeln, durch Autogenes Training, Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinsweiterung eine Fülle neuer Einsichts- und Erlebnismöglichkeiten kennen.

Im Kurs **spirituell-energetisches AT** erleben Sie weiterführende Methoden um den antrainierten Entspannungszustand durch spirituelle Energiearbeit anzureichern und die 7 Hauptchakren des menschlichen Körpers zu harmonisieren.

**AT für Schüler** (im Alter von 6-12 Jahren) wirkt sich fördernd auf folgende Lebensbereiche aus:  
körperliche und seelische Entspannung, Erhöhte Lernfähigkeit, Steigerung der Aktivität, Anregung der Phantasie, Angst- und Stressbewältigung, Stärkung und Stabilisierung der Persönlichkeit, Aufbau von Selbstvertrauen u. sozialer Kompetenz

## Autogenes Training Grundstufe\*

8 Kurseinheiten zu je 75 Minuten

Kurs Montag 20:00 Uhr  
Oktober - Dezember  
Termine auf Anfrage

Kurs Dienstag 20:00 Uhr  
Januar - März  
Termine auf Anfrage

Kurs Montag 20:00 Uhr  
ab April/Ostern  
Termine auf Anfrage

## AT Fortgeschrittene

8 Kurseinheiten zu je 75 Minuten

Kurs Montag 20:00 Uhr  
Januar – März/April  
Termine auf Anfrage

Kurs Dienstag 20:00 Uhr  
ab April/Ostern  
Termine auf Anfrage

## Autogenes Training Innovativ

8 Kurseinheiten zu je 75 Minuten

Kurs auf Anfrage

## AT klassisch und kurz

8 Kurseinheiten zu je 75 Minuten

Kurs auf Anfrage

## Spirituell-energetisches AT

8 Kurseinheiten zu je 75 Minuten

Kurs auf Anfrage

## AT für Schüler (ca. 6 - 12 Jahre)

7 Kurseinheiten zu je 60 Minuten,  
sowie 2 Elterngespräche (wenn gewünscht)

Kurs Montag 16:30 Uhr  
Oktober – Dezember  
Termine auf Anfrage

Änderungen vorbehalten.  
Bereits ab 4 Personen vereinbare ich gerne individuelle Kurstermine mit Ihnen !

Benötigt werden :  
bequeme Kleidung  
Unterlage/Kopfkissen

Anmeldung unter :  
Telefon: 0931 - 28 53 52  
oder per mail:  
at@thomaslbaumer.de

Kursgebühr :  
100,-- € AT Grundstufe  
110,-- € AT Fortgeschrittene  
110,-- € AT Innovativ  
110,-- € AT klassisch und kurz  
110,-- € spirituell-energetisch. AT  
110,-- € AT für Schüler

WÜ-Versbach, Heide 4

\*Der Kurs AT Grundstufe ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen als Präventionskurs zertifiziert. Bei regelmäßiger Kursteilnahme werden, unter bestimmten Voraussetzungen, von verschiedenen gesetzlichen Krankenkassen die Kursgebühren bezuschusst. Leider werden Fortgeschrittenenkurse grundsätzlich nicht von den Krankenkassen bezuschusst.

## Autogenes Training (AT)

wirkt sich fördernd auf folgende Lebensbereiche aus:

- Steigerung der Erholungsfähigkeit
- Stress-, Angst und Problembewältigung
- Förderung des gesunden Schlafverhaltens
- Gesunder Wechsel zwischen Aktiv & Passiv
- Steigerung der Ausgeglichenheit in Beruf & Familie
- Erhöhung der Lernfähigkeit & Gedächtnisleistung

## **Coaching, Consulting und Training**

*für Business, Management und im privaten Bereich*

### **Thomas L Baumer**

*Seminarleiter Autogenes Training*

- **Psychologisches, systemisches Coaching & Supervision**
- **Entspannungs- & Imaginationsverfahren**
- **Hypnotherapie & Heilhypnose**
- **Reiki nach Dr. Mikao Usui**

*Heide 4*

*97078 Würzburg*

*Tel. 0931 - 28 53 52*

*www.thomaslbaumer.de*

*++ Führungskräftecoaching ++ Persönlichkeitsentwicklung ++*

*++ Autogenes Training aller Stufen ++ Katathymes Bilderleben ++*

# Autogenes Training

nach Dr. J. H. Schultz

*„Autogenes Training ist die medizinisch und psychologisch anerkannteste Entspannungsmethode, die es nahezu jedem Menschen ermöglicht, sich mit Hilfe einfacher Formeln in den heilsamen Zustand von körperlicher und seelischer Entspannung zu versetzen.“*

## Kurse für

- Erwachsene
- Schüler
- AT aller Stufen

## Kursprogramm