

## **Kurs im Autogenen Training**

**im Begegnungs- und Servicezentrum Seelbergtreff / AWO**

**Taubenheimstr. 87, 70372 Stuttgart**

### **Kursinhalt:**

Autogenes Training ist eine effektive und erprobte Entspannungsmethode. Über feststehende Sätze, welche man sich in Gedanken vorsagt, werden natürliche Entspannungsreaktionen im Körper hervorgerufen. Die Übungen sind eine sehr gute Hilfe zum Einschlafen, stoppen Gedankenspiralen und helfen Emotionen zu regulieren. Das Autogene Training kann positive Effekte im Herz-Kreislaufsystem hervorrufen, wirkt unterstützend bei innerer Unruhe und Ängsten. Das vegetative Nervensystem wird beruhigt.

An 8 Terminen erlernen Sie die gesamte Grundstufe des Autogenen Trainings.

### **Für wen:**

Dieser Kurs richtet sich an alle, welche neugierig für Neues sind und gleichzeitig eine effektive Entspannungsmethode erlernen möchten.

### **Organisatorisches:**

**Kurstermine: freitags, 10.00-11.00 Uhr,  
19.09./26.09./17.10./24.10./07.11./14.11./21.11./28.11.2025**

**Teilnahmegebühr: 64,- €**

**Anmeldung unter der Nummer 0711 56 01 49  
oder per E-Mail [bgs.cannstatt@awo-stuttgart.de](mailto:bgs.cannstatt@awo-stuttgart.de)**

Die Übungen werden im Sitzen in Alltagskleidung durchgeführt.

Für die Entspannung empfiehlt es sich, eine Decke mitzubringen.

Ich freue mich auf Sie.

Kim Laura Doege  
(Psychologin, Psychoonkologin, zertifizierte Stressmanagement-Trainerin aus dem Seelberg)