

# VHS: Autogenes Training bringt Entspannung und Erholung in kurzer Zeit

Gut erholt kommen die meisten Berufstätigen aus dem Weihnachtsurlaub zurück. Doch bereits nach wenigen Tagen am Arbeitsplatz lassen die Belastungen unserer hoch technisierten Gesellschaft viele wieder an ihre physischen und psychischen Grenzen stoßen.

Das muss nicht sein. Mit Hilfe des autogenen Trainings, einer wissenschaftlich anerkannten und von jedem erlernbaren Entspannungsmethode, kann dieser Prozess aufgehalten werden.

Die Volkshochschule Bergkamen startet am 22. Januar um 19 Uhr einen neuen Kurs „Autogenes Training – Grundstufe“. In diesem Kurs, der von Barbara Neubauer geleitet wird, lassen sich in 24 Unterrichtsstunden verteilt über 12 Wochen die Grundlagen dieser Entspannungstechnik erlernen. Die im Kurs vermittelten Übungen folgen eng den Vorgaben von Prof. J. H. Schultz, dem Vater des autogenen Trainings. Kursort ist die Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule in Bergkamen-Oberaden.

Autogenes Training bietet den Teilnehmenden eine Stärkung ihrer psycho-physischen Selbstregulation. Bewirkt wird dadurch eine Entspannung und Erholung in kurzer Zeit, die Steigerung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit, ein effektives Handeln in Stresssituationen, ein ruhiger und erholsamer Schlaf, die Unterstützung bei Spannungskopfschmerzen und ein Abbau von diversen Ängsten, Problemen und Konflikten. Dieses führt zu mehr Energie und Lebensfreude.

„In dem Kurs arbeiten wir zudem mit der so genannten formelhafte Vorsatzbildung“, erläutert Kursleiterin Neubauer. „Für Ziel- und Wunschvorstellungen, die sich aus den Bedürfnissen jeder Persönlichkeit ergeben, erarbeiten wir

individuelle formelhafte Vorsätze. Die Macht des Wortes beziehungsweise der Gedanken im Zustand der autogenen Entspannung ist kaum zu unterschätzen. Lernen Sie den Reichtum Ihrer inneren Bilderwelt, Ihres Potenzials kennen!“

Richtig angewandt hilft autogenes Training eine Richtung für das Leben zu finden und einzuhalten, anstatt automatisch und oft ungewollt nur auf die Reize der Umwelt zu reagieren.

Zur Teilnahme an diesem Kurs mit Kursnummer 3108 ist eine vorherige Anmeldung bei der VHS zwingend erforderlich. Anmeldungen für diesen Kurs, für den ein Kursentgelt in Höhe von 48,00 € zu entrichten ist, nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.