

Geeignet für alle ab 16 Jahren,
keine Vorkenntnisse notwendig

Im Anschluss ist weiterführende
Arbeit mit der Mittel- und Oberstufe
(Einzel und in Gruppen)
möglich.

Weitere Informationen:

www.oegatap.at

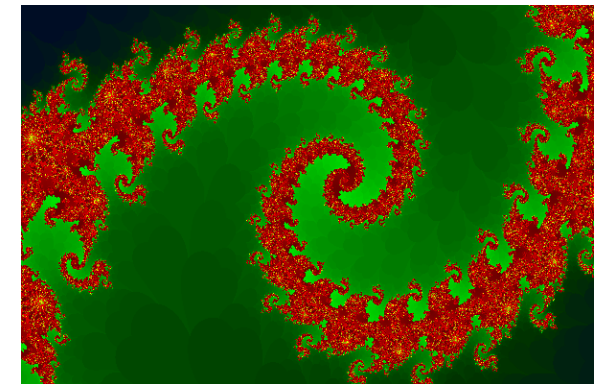
www.staudinger-kurz.at

Hilfe bei:

- Ängsten
- Depressionen
- Burnout
- Schlafstörungen
- Schmerzen
- Psychosomatischen
Erkrankungen
- Tinnitus
- Geburtsvorbereitung
- Stressmanagement

AUTOGENES TRAINING

Grundstufe der Autogenen Psychotherapie



*Fünf angenehme Minuten
täglich für mehr Gelassenheit,
Sicherheit und Selbstvertrauen*

Für keinen ist es zu früh oder zu spät,
für die Gesundheit der Seele zu sorgen.

Epikur (341 - 271 v. Chr.)

Was ist Autogenes Training?/Autogene Psychotherapie

Das Autogene Training (AT), die Grundstufe der Autogenen Psychotherapie, ist ein Verfahren zur Erreichung der Tiefenentspannung, die von jeder Person selbst herbeigeführt wird. Dabei kommt es zu einer differenzierten Selbstwahrnehmung körperlicher und seelischer Ruhe. Das AT wirkt körperlich entspannend und hat bereits in seiner Grundstufe psychohygienische und psychotherapeutische Wirkung.

Was bewirkt das AT?

Es fördert die Kreativität, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude, hilft Stress abzubauen, ausgeglichener zu sein und die Körpervorgänge besser zu regulieren. Es ist deshalb auch eine Methode zur Besserung von Schlafstörungen, Ängsten und körperlichen Beschwerden wie Gastritis, Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen, usw.

Wie wirkt AT?

Der körperliche Ansatzpunkt ist das vegetative Nervensystem. Dieses ist für das Wechselspiel zwischen einerseits Leistung/Aktivität und andererseits Erholung/Regeneration zuständig. Über die körperliche Entspannung entwickelt sich seelische Gelassenheit, die wiederum Freiraum für innere kreative Prozesse bietet. Es werden Selbstheilungskräfte mobilisiert, das Selbstvertrauen wächst.

Was unterscheidet das AT von anderen Methoden?

Das AT bietet mittels Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) Hilfe zur Selbsthilfe. Es ist frei von Fremdbeeinflussung. Dadurch hat jeder die Möglichkeit, das AT auf seine eigene Art und Weise, zu jeder Zeit, an jedem Ort und bei jeder Gelegenheit anzuwenden.

Was ist die Mittelstufe?

Sie bietet die Möglichkeit, die Anwendungsmöglichkeiten zu erweitern und sich neue Motivation zu holen. Kreatives Gestalten vor und nach der Übung, Gruppengespräche und intensiveres Befassen mit den persönlichen Formeln sollen zu kreativen Problemlösungen anregen und so die Eigenkompetenz stärken.

Was ist analytische Oberstufe?

Als Einzeltherapie oder Gruppenpsychotherapie können die im Trancezustand der Grundstufe über spezielle Formeln angeregten tagtraum-artigen Imaginationen dazu beitragen, das seelische Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Die aufgetauchten Inhalte können nach psychoanalytischen Gesichtspunkten bearbeitet werden, fördern Selbsterkenntnis und sind so auch Teil der Behandlung neurotischer Erkrankungen.



Dr. med. Christine Staudinger-Kurz,
Psychotherapeutin für Autogene
Psychotherapie und Katathym Imaginative
Psychotherapie

Gruppen: Laufend ab 4 Anmeldungen,
abends 18.30-20 Uhr

Einzelsitzungen: nach Vereinbarung

Dauer: 7 mal (90 Minuten in der Gruppe,
45 Minuten Einzelsitzung) idealerweise in
ein- bis zweiwöchigen Abständen

Information: telefonisch: 01/4789342 oder
per E-Mail: praxis@staudinger-kurz.at

Ort: Praxis Dr. Christine Staudinger-Kurz,
Johann Teufel Gasse 10, 1230 Wien

Kosten: 210 Euro, bei entsprechender
Indikation derzeit komplette Übernahme
durch die Kassen möglich