

## Zu meiner Person:



Ich bin Jahrgang 1964 und habe während meiner langjährigen Tätigkeit als Journalistin so viele wirksame Methoden aus der Naturheilkunde kennengelernt, dass ich beschloss, sie selber zu erlernen. Nach 3-jähriger Ausbildung in der

Heilpraktiker-Fachschule NRW in Solingen, arbeite ich nun seit 1999 in eigener Praxis als Heilpraktikerin.

Einer Fachausbildung in moderner Hypnose folgten Sonderseminare in Sucht - und Krebstherapie und die SeminarleiterIn-Ausbildung im Autogenen Training. Besonders auf dem Gebiet der Streßbewältigung habe ich persönlich so gute Erfahrungen gemacht, dass ich sie jetzt gerne weitergeben möchte.

Meine Therapieschwerpunkte sind:

**Medizinische Heilhypnose**  
**Reiki-Behandlungen und Seminare**  
**Medizinische Kosmetik**  
**Blutegel-Therapie**  
**Meditations- und Entspannungsseminare**  
**Seminare für Autogenes Training**

**Bitte erfragen Sie die aktuellen Kurstermine für Autogenes Training in Kleingruppen oder Einzelsitzungen bei:**

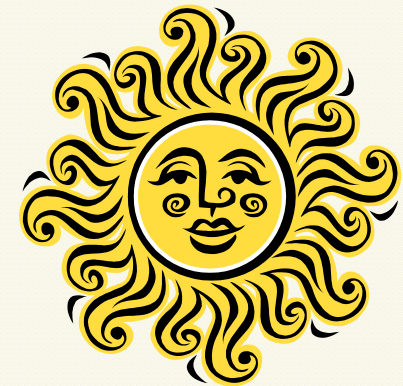
**Naturheilpraxis  
Barbara Stiller**



**Wuppertaler Str. 48**  
**42653 Solingen**  
**Telefon 0212/549620**  
**e-mail: [naturheilpraxis.stiller@gmx.de](mailto:naturheilpraxis.stiller@gmx.de)**  
**[www.naturheilpraxis-stiller.de](http://www.naturheilpraxis-stiller.de)**

Termine nach telefonischer Vereinbarung

# Autogenes Training



Der Weg zur körperlichen und  
seelischen Harmonie

## Das Autogene Training

Der Weg zur vollkommenen Entspannung und körperlich-seelischen Harmonie

Stress und Nervosität sind für die Entstehung vieler Krankheiten mitverantwortlich. Deshalb ist es wichtig, sich regelmässig entspannen zu können. Eine Möglichkeit Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen, bietet das Autogene Training.

Autogenes Training = aus dem Selbst entstehendes Training  
griechisch: autos = selbst  
              genos = entstehen

Der Berliner Nervenarzt Johann Heinrich Schultz entwickelte in den Jahren 1905 - 1928 diese Methode der „konzentrativen Selbstentspannung“. Das Autogene Training ist ein leicht zu erlernendes Verfahren, das besonders in der heutigen, stressigen Zeit viele begeisterte und zufriedene Anhänger gefunden hat. Die Wirksamkeit dieser Stressabbauende Methode ist inzwischen wissenschaftlich erwiesen. Das Autogene Training ist ein Verfahren, in dem durch Eigensuggestionen ein Zustand tiefer Entspannung und Ruhe erreicht wird. Der gestresste Mensch kann mit geringem Zeitaufwand sein psychisches und physisches Gleichgewicht wieder herstellen und eine wohltuende Entspannung und Erholung erleben.

Das Autogene Training ist eine Entspannungstechnik, die sowohl Zuhause als auch unterwegs angewendet werden kann. Die Grundstufe des Trainings setzt sich zusammen aus insgesamt sechs Übungsstufen. Die formelhafte Suggestion „Ich bin ganz ruhig“ wird immer wieder eingeschoben. Durch die Konzentration im Autogenen Training lernt man, die Muskeln zu entspannen, wohltuende Wärme im gesamten Körper zu erleben, die Herzaktivität zu regulieren und den Atem zu harmonisieren. Die Funktion der Bauchorgane wird in Einklang gebracht und der Kopfbereich entspannt.

### Ziele des AT:

- Harmonisierung körperlicher und seelischer Funktionen
- Krankheitsbehandlung und Nachsorge
- Sensibilisierung für Körpervorgänge, positive Körperempfindungen
- Stressbewältigung, Selbsterkenntnis, Selbstfindung, Selbstverantwortung, Selbstverwirklichung
- Steigerung der körperlichen Abwehrkräfte
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit

**Die folgenden Beschwerden können mit AT verhindert oder sanft behandelt werden:**

- nervöse Herz- und Kreislaufprobleme (z. B. Bluthochdruck und Vorbeugung gegen Herzinfarkt)
- verschiedene Beschwerden im Magen-Darm-Bereich
- Migräne, Kopfweg
- Wetterfühligkeit
- Schlafstörungen
- Nervosität, „Lampenfieber“
- Unsicherheit, Selbstzweifel
- Angstzustände
- Unterstützung bei der Raucher-Entwöhnung oder Diät
- Geburtsvorbereitung (Schmerz- und Angstminderung)
- Wechseljahrsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden
- Tics
- Hauterkrankungen besonders mit Juckreiz
- Rückenschmerzen, Verspannungen

Weitere Fragen zu diesem Thema beantworte ich Ihnen gerne in einem persönlichen Beratungsgespräch.