

Autogenes Training – Kurs für Krebspatient:innen und Angehörige

Lernen Sie Stressbewältigung durch Imagination!

Autogenes Training ist eine aus der Hypnose entwickelte **Entspannungsmethode**, die auf Autosuggestion – also Selbstbeeinflussung beruht. Durch Anwendung der eigenen Vorstellungskraft können Sie lernen, sich in einen Entspannungszustand zu versetzen, **Stress und Ängste abzubauen** und sogar **Schlafprobleme zu lindern**. Mit dieser Methode lassen sich viele unwillkürlich ablaufende Körperfunktionen wie Herzschlag, Durchblutung, Hormonausschüttung, Atmung, Verdauung...willentlich beeinflussen. Grundziel ist es, eine **Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Entspannung** zu erreichen. Es findet ein angeleiteter Austausch über die Erfahrungen statt.

Autogenes Training kann **folgende Effekte** haben: Abbau von Muskelverspannungen und Haltungsschäden, positive Auswirkung auf Magen- und Darmstörungen, Rückgang von chronischen Schmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Konzentration, Milderung von Ängsten, mehr Gelassenheit und innere Ruhe

Kursleiterin

Bettina Weber

Psychoziale Beraterin der Krebsberatungsstelle Wiesbaden und
zertifizierte Kursleiterin für autogenes Training

Termine

Der Kurs umfasst sieben Abende à 1,5 Stunden und findet statt vom
25.09. bis 06.11.2023, montags 16:30 – 18:00 Uhr

Ort

Psychoziale Krebsberatungsstelle Wiesbaden; Friedrichstraße 12
65185 Wiesbaden

Anmeldung


Unser Angebot richtet sich an Krebspatient:innen und deren Angehörige.
Für Fragen zu Kursinhalten oder Ihre Anmeldung
wenden Sie sich bitte an die

**Psychoziale Krebsberatungsstelle Wiesbaden
der Hessischen Krebsgesellschaft e.V.**

Bettina Weber
Friedrichstraße 12
65185 Wiesbaden

Tel. 0611/69 66 769
wiesbaden@krebsberatung-hessen.de

Die Teilnahme ist kostenfrei.



Psychoziale
Krebsberatungsstelle
Wiesbaden

Kursangebot

für Krebspatient:innen sowie Angehörige