



# AUTOGENES TRAINING

## Ausgeglichenheit – bei der Arbeit und im Alltag

- Haben sie manchmal den Eindruck, dass das, was Sie machen, keinen Sinn ergibt?
- Bestimmen Pflichten und Arbeitsfristen Ihren Tagesrhythmus?
- Gibt es Tage, an denen Sie nur schon die Vorstellung an das zu Erledigende missstimmt?

In der heutigen Zeit, wo wir oft unter Hektik und Alltagsstress leiden, haben wir kaum mehr Zeit für uns selbst. Vielmals verlieren wir den „Faden“, gar die Nerven. Wir verlieren sozusagen unser Zentrum. Andauernder Stress kann zu Beschwerden, allenfalls gar zu Krankheiten führen. Doch wir bemerken dies häufig erst, wenn es bereits zu spät ist.

Das Autogene Training, entwickelt von J.H. Schultz (deutscher Arzt und Neurologe), ist eine hervorragende Methode, um alle Gehirnebenen in ein Gleichgewicht zu bringen. Dieses Gleichgewicht ist die Grundlage für eine optimale Funktion unseres Denk- und Reaktionsvermögens, auch in Stresssituationen. Wird das Autogene Training regelmässig durchgeführt, werden im Gehirn sogenannte Engramme gebildet, die den Weg in die Ruhe mehr und mehr erleichtern. In der Ruhe haben wir die Möglichkeit, zu reifen und den Geist der neuen Zeit bewusster wahrnehmen.

Autogenes Training ist nicht nur wichtig für unser Arbeitsverhältnis, sondern auch im privaten Leben, mit Familien- und sonstigen Alltagssituationen. Es kann beispielsweise beim Sport als Unterstützung dienen, es fördert die Ruhe und Qualität unseres Schlafs, der Konzentration u.v.m.

---

**So sind die Kurse aufgebaut:** Wir treffen uns insgesamt 9-mal. 8-mal regelmässig nacheinander, sofern es geht, einmal pro Woche. Das 9. Treffen findet zwei Monate nach dem letzten Treffen statt. Warum? Um zu sehen, ob das AT wie gewünscht wirkt, ob die Leitsätze richtig gebildet werden können und funktionieren, ob es vielleicht noch offene Fragen gibt. Jedes Treffen dauert ca. 60 bis 75 Minuten.

**Kosten:** Die 9 Treffen kosten CHF 360.--

**Ort:** Gufenhaldenweg 4, 8708 Männedorf

**Wann:** Die Kurse beginnen laufend, sobald mindestens 3 Teilnehmer angemeldet sind.  
Die Gruppen bestehen aus höchstens 6 Teilnehmern.

**Kursleiterin:** Claudia Manzini-Egger M.S.

Vorsitzende und Dozentin der GTH Schweiz

Lehranalytikerin i.S. GTH

Seminarleiterin Autogenes Training GTH



Claudia Manzini-Egger

Athypno

Diplom in analytischer Hypnose GTH

Master of Science in Consciousness Studies