



*Frühlingskurs*

# AUTOGENES TRAINING

Beginn: Mittwoch 12. April 2023 um 18:00

Der Kurs besteht aus 6 Einheiten:

12., 19. April und 3., 10., 17., 24. Mai 2023  
jeweils von 18:00 bis ca. 19:15.

**Autogenes Training** ist eine wissenschaftlich fundierte Methode erlernbarer Selbstentspannung. Positiv beeinflusst werden können Stress-, Angst- und Spannungszustände, Schlafstörungen, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, Energiemangel, Blutdruckprobleme, auch in der Burn out -Vorbeugung ist das AT gut einsetzbar.

**Ziel** ist Entspannung und Erholung in kurzer Zeit, Steigerung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit sowie Verbesserung von Konzentration und Aufmerksamkeit.

**Ablauf / Kurs** Autogenes Training (Grundstufe):

- Sie erlernen das autogene Training in der Kleingruppe.
- Bei jedem der 6 Treffen wird eine neue Übung erarbeitet u. dann zu Hause geübt.
- Die beim Üben gemachten Erfahrungen werden beim nächsten Treffen reflektiert.

**Kursleitung:** Dr.med. Christa Peintinger

**Ort:** Ordination Wiener Straße 106-108/7, 3400 Klosterneuburg

**Anmeldung:** Mobiltelefon 0699-199 815 84  
oder E-Mail: [christa.peintinger@gmx.at](mailto:christa.peintinger@gmx.at)

**Kursgebühr:** gesamt € 130.-

Begrenzte Teilnehmerzahl, kleine Gruppe!

[www.ordination-peintinger.at](http://www.ordination-peintinger.at)

Allgemeinmedizin \* Psychosomatik \* Autogenes Training \* Sinn-zentrierte Beratung nach Viktor Frankl \* Medizinische Hypnose \* Rauchentwöhnung