



# Kurs

# AUTOGENES TRAINING

**Beginn: Mittwoch 19.Oktober 2022 um 18:15**

Der Kurs besteht aus 6 Einheiten:

Die Treffen sind am **19.Oktober, 2., 9., 23.,30.November**  
und **7. Dezember 2022**  
jeweils von 18:15 bis ca. 19:30.

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

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

**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.

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

**Kursgebühr:** gesamt € 130.-

Sehr begrenzte Teilnehmerzahl- kleine Gruppe- FFP2-Maskenpflicht!

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

Allgemeinmedizin \* Psychosomatik \* Autogenes Training \* Sinnzentrierte Beratung \*  
Medizinische Hypnose \* Rauchentwöhnung