

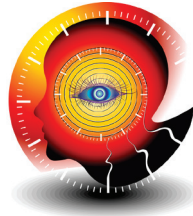


## *Das Yoga des Westens*

Eile, Stress, Gereiztheit: Das sind Worte, die den Alltag vieler Menschen ganz gut auf den Punkt bringen. Ihnen auch? Dann geben Sie Gegensteuer. Zum Beispiel mit Autogenem Training. Autogenes Training ist eine westliche Entspannungstechnik, eine Art Yoga des Westens. Die Übungen lassen Ihren Körper ganz schwer und entspannt werden. In dieser Tiefenentspannung lösen Sie mit Selbstsuggestion Ihre inneren Blockaden und finden zu einer positiven Lebenseinstellung. Die vielfältigen Belastungen des Alltags werden sich dadurch nicht ändern. Ihre Einstellung dazu aber schon.



*2 Minuten täglich, für  
mehr Wohlbefinden  
und Gesundheit*



## Ein Übungsweg

Der Kursteilnehmer lernt seinen Körper, in einer Zeit von zwei Minuten, vollständig zu entspannen.

## Ein Erfahrungsweg

Dank Nervenreflexen, die mit Lichtgeschwindigkeit durch den Körper rasen, ist der menschliche Körper fähig, innerhalb von Sekunden in eine Tiefenentspannung zu gleiten, wenn der dafür zuständige Entspannungsreflex konditioniert ist.

## Ein Verwandlungsweg

Richtig gelernt kann AT überall und zu jeder Zeit, ohne jegliche Hilfsmittel angewendet werden. Zahlreiche stressbedingte Krankheitsprobleme entstehen dadurch gar nicht erst, oder nehmen stetig ab.

## Aus dem Selbst entstehen lassen

Mit AT wird der im Körper vorhandene Entspannungsreflexe konditioniert und zwar selbstmotiviert, selbstgesteuert, ohne fremde Beeinflussung.

Autogenes Training ist eine medizinisch anerkannte Methode für den Stressabbau und Linderung von Stresssymptomen. AT beruhigt, ohne Nebenwirkungen das vegetative Nervensystem und stärkt den Parasympathikus. Dadurch können verschiedene nervlich bedingte Störungen wie beispielsweise Bluthochdruck, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme usw., positiv beeinflusst oder behoben werden. Aus dem Griechischen übersetzt bedeutet „autos“ Selbst und „genos“ Entstehung, also „aus dem Selbst entstehendes Training“. Original AT wird ohne Musik, ohne Vorsagen, im Sitzen in einer normalen, hellen, nicht zu stillen Umgebung gelernt, damit AT später zu jeder Zeit und überall angewendet werden kann.



**Kursleitung:** Marie Therese Rubin, Dipl. Seminarleiterin für Autogenes Training, Dipl. Biofeedback-Therapeutin IATH. Sechs Kursabende: (auch erlernbar in individuellen Therapiesitzungen)



Rubinenergie-Verlag GmbH,  
Postfach 370, 3422 Kirchberg  
Home: [www.rubinenergie.ch](http://www.rubinenergie.ch)