

## Stressbewältigung, Entspannung Aktivierung der Selbstheilungskräfte Autogenes Training, Fantasiereisen, Trance

Der Stress im Alltag raubt vielen Menschen ihre Energie, mindert die Lebensqualität und macht sie krank.

Innenschau – Abstand nehmen um Ruhe und Gelassenheit wieder zu finden werden darum in unserer heutigen Zeit wichtiger denn je.

Auch die **Selbstheilungskräfte** unseres Körpers wurden lange unterschätzt, jetzt zeigen Studien dass sie oft stärker sind als jede High-Tech-Medizin. Ohne sie ist jede Therapie zum Scheitern verurteilt.

Autosuggestion kann die Aktivität der Nervenzellen des Gehirns umwandeln. Jeder Gedanke hinterlässt Spuren im Gehirn.

Unter Stress werden weniger Antikörper und mehr entzündungsfördernde Botenstoffe gebildet.

Selbst ein kurzes **Meditationsprogramm** zeigt nachweisbare Effekte auf Gehirn und Immunsystem: statistisch erkrankten Menschen die regelmäßig meditieren, 30% seltener an lebensbedrohlichen Krankheiten.

Durch gezielte und regelmäßig wiederholte Autosuggestion erfolgt beim **Autogenen Training** (AT) in positiver Weise eine Programmierung des Unterbewusstseins, die sich direkt auf das vegetative Nervensystem auswirkt.

Die erreichte Entspannung ist deshalb für den gesunden Menschen eine Wohltat und Erholung im Alltag, für den kranken Menschen eine echte Alternative nicht nur seinen augenblicklichen Zustand zu verbessern, sondern auch seine Genesung zu fördern. Autogenes Training kann von jedem ausgeführt werden. Es ist keine große körperliche Belastungsfähigkeit bzw. Sportlichkeit erforderlich. Der tiefe Wunsch, echte Entspannung zu erleben mit all ihren segensreichen Auswirkungen, ist die einzig notwendige Voraussetzung, um Freude und Erfolg mit dem AT zu haben.

Weiterhin vermittelt das Seminar die Übungen der **Progressiven Muskelentspannung** nach Jakobson, neue tiefenpsychologisch fundierte **Fantasiereisen** sowie wichtige Informationen aus der Stress-Forschung. Bei den angebotenen Fantasiereisen kann es neben den üblichen wohltuenden Entspannungseffekten zu Formen innerer Einsicht oder Erkenntnis kommen, die als bereichernd, entwicklungsfördernd oder klärend erlebt werden.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet  
12 Abende. 95,00 € Leitung: Michael Busse

## Autogenes Training für Kinder

Schulstress, Hektik, Lärmbelastung etc. bringen oft unsere Kinder schon aus ihrem körperlich-seelischen Gleichgewicht. Da Kinder oft nicht wissen wie sie sich sinn-voll entspannen können, bietet das Autogene Training und die positive Imagination hier Hilfe und Unterstützung.

8 Lektionen, 65,00 € Leitung: Michael Busse

## Schnupperabend

Für Interessierte oder Unentschlossene gibt es zum Kennenlernen einen Probeabend (bitte Termin erfragen) Voranmeldung erbeten unter Tel. 06202-75878

Das Seminar findet im schönen Ambiente der Praxisräume statt.  
Bitte rechtzeitig anmelden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## - ANMELDUNG -

Seminar: .....

Beginn am: .....

Name: .....

Anschrift: .....

Telefon: ..... E-mail: .....

Geburtsdatum: .....

Beruf: .....

Beschwerden / Krankheiten: .....

.....

.....

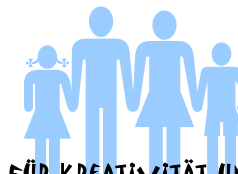
Bitte überweisen Sie den Kurspreis von 95,00 € auf folgendes Konto:

Michael Busse, Sparkasse Heidelberg, Konto-Nr. 21086320, BLZ 67250020

Bitte senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular und Ihren abgestempelten Einzahlungsbeleg (Kopie) bis spätestens ..... an uns zurück.

Kursgebühren können bei Nichtteilnahme oder Fehlen nicht zurückerstattet werden.

Ort, Datum ..... Unterschrift .....



PRAXIS FÜR KREATIVITÄT UND HEILUNG

Hildastraße 8, 68782 Brühl/Baden, Telefon 06202-75878, Fax 06202-9479299

Ruth Dittrich, Bew.-Päd., Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin  
Michael Busse, Heilpraktiker Naturheilverfahren, Chiropraktik, Hypnotherapie  
beide Körperpsychotherapeuten / Boyesen Academy London  
Biodynamische Psychologie u. Erogenetik / ESBPE, Psychotherapie HPG / ECP