



## **Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung

*J.H. Schultz*

**Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung**

J.H. Schultz

 [Download Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die A ...pdf](#)

 [Online lesen Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung J.H. Schultz**

---

80 Seiten

Kurzbeschreibung

Gelassen, konzentriert und leistungsfähig!

Seit über 80 Jahren bewährt: Diese Original-Anleitung von Prof. Schultz bietet einen einfachen Einstieg in die Grundstufe des Autogenen Trainings. Schritt für Schritt kommen Sie so zu tiefer Ruhe und fühlen sich erfrischt und gestärkt. Sie lernen, wie Sie mit kurzen Leitsätzen ganz gezielt Verhaltensänderungen bei belastenden Situationen herbeiführen können.

- Knapp, präzise, übersichtlich - der bewährte Einstieg.
- Hilfreich bei Schlaflosigkeit, Prüfungsangst und Schmerzen.
- Mit Ihrem persönlichen Leitsatz positive Veränderungen einleiten.

Entdecken Sie das Autogene Training als effektiven Anti-Stress-Schutz in Ihrem Alltag. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. Dr. J. H. Schultz (1884-1970) Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, entwickelte das ressourcenorientierte Verfahren des Autogenen Trainings in den 20-er Jahren. Nachdem die körperlichen Veränderungen beim Autogenen Training nachgewiesen waren, veröffentlichte er 1932 seine Monografie. Außerdem war er der Gründer der "Deutschen Gesellschaft für ärztliche Hypnose und Autogenes Training". Bei seinem Tod 1970 war das Autogene Training das verbreitetste Entspannungsverfahren im deutschen Sprachraum.

Dr. med. Dr. phil. Klaus Thomas D. D. (1915-1992) leitete viele Jahre die "Ärztliche Lebensmüdenbetreuung Berlin". Seine Arbeit, die von ihm geleiteten Kurs sowie zahlreiche Bücher ließen ihn zu einer der international führenden Persönlichkeiten auf dem Gebiet des Autogenen Trainings und der Hypnose werden. So war er auch Präsident der "Europäischen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose".

Dr. Siegfried Stephan (\*1955), Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, spezielle Schmerztherapie, Psychoanalytiker (DGIV, DGPT), erlernte schon als Student das Autogene Training und die Hypnose von Prof. D. Langen, einem Schultz-Schüler. Er ist seit 20 Jahren in eigener Praxis niedergelassen, Lehrbuchautor eines Hypnosebuches, Lehrbeauftragter für Autogenes Training an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz und stellvertretender Vorsitzender der "Deutschen Gesellschaft für ärztliche Hypnose und Autogenes Training".

Download and Read Online Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung J.H. Schultz #LMNQD6OYR3J

Lesen Sie Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung von J.H. Schultz für online ebook Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung von J.H. Schultz Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung von J.H. Schultz Bücher online zu lesen. Online Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung von J.H. Schultz ebook PDF herunterladen Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung von J.H. Schultz Doc Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung von J.H. Schultz Mobipocket Autogenes Training Das Original-Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung von J.H. Schultz EPub