

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, die darauf basiert, Körper und Geist durch selbstgesprochene Formeln in einen Zustand tiefer Ruhe zu führen. Entwickelt wurde sie vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz und wird seit Jahrzehnten erfolgreich zur Stressreduktion, Burnout-Prävention, Leistungssteigerung und inneren Balance eingesetzt.

Beim Autogenen Training lernst du, dein vegetatives Nervensystem aktiv zu beruhigen. Durch einfache, wiederholte Sätze wie „*Mein Atem ist ruhig*“ oder „*Mein Körper ist angenehm warm und schwer*“ stellt sich der Körper nach und nach auf Entspannung ein. Puls, Atmung und Muskelspannung sinken – Stress, Druck und innere Unruhe lösen sich.

Was bewirkt Autogenes Training

- Abbau von Stress und Nervosität
- Förderung von Gelassenheit und innerer Stärke
- Verbesserung von Schlafqualität und Erholung
- Erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- Unterstützung bei körperlichen Spannungszuständen

Stärkung der emotionalen und mentalen Resilienz

- positive Beeinflussung der Körperfunktionen
- Burnout Prävention

Für wen eignet es sich?

Autogenes Training ist für Menschen jeden Alters geeignet, unabhängig vom Fitnesslevel oder Vorkenntnissen. Es ist besonders hilfreich für Personen, die sich öfter gestresst, erschöpft oder überlastet fühlen und nach einer einfachen, alltagstauglichen Methode suchen, um Ruhe, Balance und Klarheit zurückzugewinnen.

Warum Autogenes Training wirkt

Die Methode nutzt die natürlichen Fähigkeit des Menschen zur Selbstregulation. Durch regelmässiges Üben entsteht ein verlässlicher Ankerpunkt für Ruhe und Stabilität und ist jederzeit abrufbar, ob im Beruf, im Alltag oder in herausfordernden Lebenssituationen.

Details zum Kurs

Daten:	Start Montag, 26.10.2026	
Kursabende:	jeweils Montagabend	
	26.10. / 02.11. / 09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11.2026	
Zeiten	18:30 – 20:00 Uhr	
Ort:	Villa Loreto, Florastrasse 14, 4500 Solothurn	
Gruppengrösse:	Durchführung ab 5 Personen	
Preis:	für 6 Kurse à 90 Minuten	CHF 380.00
	für Frühbucher bis zum 4. Oktober 2026	CHF 320.00
Weitere Infos:	Vor dem Besuch des Kurses bitte medizinische Eignung abklären.	

Kurstag 1 – Schwereübung

Einführung in das Autogene Training und die Progressive Muskelrelaxation (PMR). Sie lernen die Schwereübung kennen und erfahren, wie körperliche Entspannung bewusst herbeigeführt wird.

Kurstag 2 – Wärmeübung

Vertiefung der Schwereübung und Einführung der Wärmeübung. Zudem beschäftigen wir uns mit dem biopsychosozialen Modell und den Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche.

Kurstag 3 – Herz- und Atemübung

Sie lernen die Herz- und Atemübung kennen und erfahren, wie Atmung und Herzrhythmus zur Förderung von Ruhe, Gelassenheit und innerem Gleichgewicht genutzt werden können.

Kurstag 4 – Sonnengeflechtübung

Einführung in die Sonnengeflecht- bzw. Bauchübung. Zusätzlich befassen wir uns mit Stress, Stressverstärkern und persönlichen Stressreaktionen.

Kurstag 5 – Kopf- und Stirnübung

Mit der Kopf- und Stirnübung wird die Grundstufe des Autogenen Trainings abgeschlossen. Zudem lernen Sie die Kurzform und Möglichkeiten zur Vertiefung des Trainings kennen.

Kurstag 6 – Persönliche Suggestionen

Zum Abschluss entwickeln Sie individuelle Suggestionen für Ihren Alltag. Die erlernten Übungen werden gefestigt und auf persönliche Ziele und Herausforderungen übertragen.