



## Body meets Soul – Autogenes Training

Egal ob im Berufs- oder Privatleben, Stress ist in unserem Alltag dauerhaft präsent. Aus diesem Grund bieten wir Ihnen mit dem autogenen Training ein 30-minütiges Stress-weg-Programm an, welches Ihnen wichtige Ruheinseln zur Erholung bereitstellt. Mithilfe dieser bekannten Methode der Selbstentspannung wird es Ihnen möglich sein, Verspannungen zu lösen, eine angenehme Wärme in Ihrem Körper zu verspüren oder vielleicht sogar die totale Entspannung zu erlangen. Probieren Sie es doch einfach aus!

Dieser Workshop wird von einem kurzen theoretischen Input begleitet.

### Folgende Inhalte werden u.a. thematisiert:

- Ursprung und Grundaufbau des autogenen Trainings
- Wirkung und Evidenz des autogenen Trainings
- Die gemeinsame Durchführung der „Schwereübung“

### Workshop (Online)

- Dauer: 30 Minuten
- max. 250 Personen

#### Technische Voraussetzungen

- PC/Notebook mit Internetzugang  
(Mikrofon und Kamera)
- Microsoft Edge oder Google Chrome
- Teilnahme über Microsoft Teams  
(Die Teilnahme ist ohne Download direkt über den Browser möglich.)

### Workshop (Präsenz)

- Dauer: 30 Minuten
- max. 15 Personen

#### Voraussetzungen

- Räumlichkeiten  
(Entsprechend der Gruppengröße)
- Präsentationsmöglichkeit  
(Beamer/Leinwand/Stromanschluss)