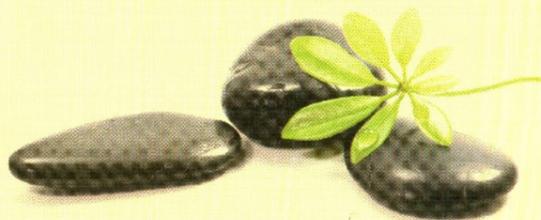


Autogenes Training (AT) für Jugendliche und Erwachsene:

Durch eine vertiefte Konzentration entspannen sich die Übenden körperlich und geistig. Um diese Vertiefung zu erreichen, werden gezielt angenehme Empfindungen, Gedanken und Vorstellungen herbeigeführt.

Wer Kraft aus der Stille schöpft,
spart manche Medizin
(Peter Friebe)



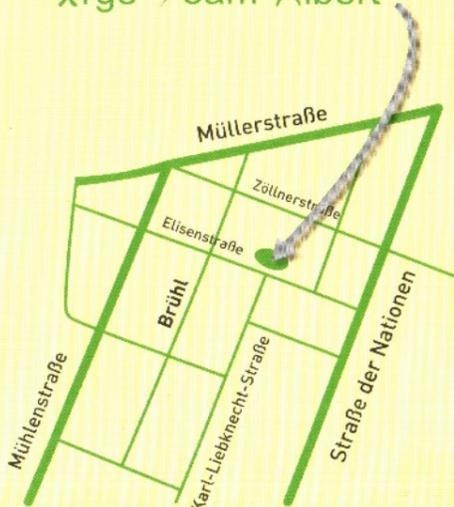
Nehmen Sie einfach
Kontakt zu uns auf:

Ergoteam Albert
Antje Albert

staatlich anerkannte Ergotherapeutin

Elisenstraße 16
09111 Chemnitz
Telefon: 0371 / 4729729
Fax: 0371 / 2625435

Ergo Team Albert



Ergo Team Albert

Haben Sie genügend innere Ruhe und Gelassenheit für Ihren Alltag?



Versuchen Sie es doch
einmal mit **Autogenem
Training** und **Progressiver
Muskelrelaxation**.

Wir unterstützen Sie dabei
gern und qualifiziert

Progressive Muskelrelaxation (PR) für Jugendliche und Erwachsene:

Das Prinzip der PR beruht auf einer Wechselwirkung von körperlicher und psychischer Anspannung.

Wer einen entspannten
Körper hat, hat auch eine
entspannte Seele!

Sie werden mit etwas Übung lernen, Ihren Körper differenzierter wahrzunehmen und gezielter zu entspannen. So können Sie Veränderungen leichter erspüren und Stress-Signale frühzeitig erkennen.

PR und AT zeigen ihre positive Wirkung unter anderem bei

Konzentrationsstörungen



psychischer Spannung,
Ängsten, innerer Unruhe



erhöhtem Leistungsdruck



Prüfungsangst



Burnout



muskulärer Verspannung



Schlafstörungen



Weiterhin sind PR und AT hilfreich zur

Steigerung der
körperlichen und geistigen
Leistungsfähigkeit

**Beeinflussung des vegetativen
Nervensystems**

(z.B. bei Bluthochdruck,
Verdauungsbeschwerden,
Herz- u. Kreislauferkrankungen)

Verbesserung der Körperwahrnehmung

Unterstützung bei **Schmerzbehandlung**

**Vorbeugung stressbedingter
Erkrankungen**

Außerdem natürlich für alle, die einmal vom Alltag abschalten möchten und Energien auftanken wollen!