

Mag. Irene STOLL

Klinische & Gesundheitspsychologin

A-6020 Innsbruck, Privatpraxis Fürstenweg 25
tel.: +43 (0) 512 295589
www.irene-stoll.at

A-6020 Innsbruck, Väterzentrum Grabenweg 69
tel.: +43 (0)650 790 6287
irenestoll@gmx.at

Autogenes Training



Das Autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Technik zur Entspannung und wurde vom Berliner Psychiater J. H. Schultz aus der Hypnose weiterentwickelt, 1927 erstmals vorgestellt und 1932 publiziert. Heute ist das autogene Training eine weit verbreitete und anerkannte Methode sowohl im klinischen als auch gesundheitspsychologischen Bereich.

Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche haben die Fähigkeit, ihren Körper durch Gedanken und bildhafte Vorstellungen bewusst wahrzunehmen und Körpervorgänge zu steuern. Das Körperbewusstsein und die eigene Integrität kann deutlich gesteigert werden. Besonders bewährt bei Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Stress, Ängsten, familiären Belastungen, Verhaltensauffälligkeiten, psychosomatischen Beschwerden, Burn out, nach langer Krankheit oder bei klinischen Störungsbildern, wie etwa Zwänge, Ängste oder Depressionen.

Je nach Anfrage wird das Autogene Training direkt auf den oder die Teilnehmer zugeschnitten. Angebote für Einzelpersonen, Paare, Unternehmen, Gruppen, Kinder und Jugendliche.