

Autogenes Training: 3 Stufen

■ Grundstufe Entspannungs-Formeln	■ Mittelstufe Spezifische Affirmationen	■ Oberstufe Reisen durch Geist & Seele
»Ich bin ganz ruhig und gelassen« »Arme und Beine fühlen sich angenehm schwer an« »Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig« »Mein Herz schlägt kraftvoll und regelmäßig« »Mein Bauch ist warm und entspannt« »Mein Kopf ist klar und frei«	»Ich habe Vertrauen in meine Fähigkeiten« »Ich gehe meine Aufgaben mit Ruhe und Klarheit an« »Ich schenke mir selbst Geduld und Gelassenheit« »Meine Beziehungen sind geprägt von Vertrauen und Verständnis« »Meine innere Stärke unterstützt meine Gesundheit«	Eine Reise durch einen stillen Wald Ein Spaziergang am Meer bei Sonnenuntergang Begegnung mit meiner inneren Stärke Besuch eines sicheren Ortes voller Geborgenheit Eintauchen in meine kreative Energie