

Institut für Physiotherapie  
**Autogenes Training**

 **INSELSPITAL**

UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE  
BERN UNIVERSITY HOSPITAL



## Was ist Autogenes Training

---

Das Autogene Training ist eine sehr einfach zu erlernende, effiziente und wissenschaftlich fundierte Selbsthilfemethode nach Prof. Dr. med. J. H. Schultz. In körperlicher Tiefenentspannung werden über das vegetative Nervensystem Geist und Psyche beruhigt und gestärkt.

## Wirkung des Autogenen Trainings

---

- Ganzheitliche Entspannung
- Innere Ruhe und Gelassenheit
- Stressabbau
- Ausgleich des vegetativen Nervensystems
- Verbesserung der Schlaffähigkeit
- Distanzierung gegenüber Umweltreizen
- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Unterstützung von Heilungsprozessen
- Körperliches und seelisches Wohlbefinden

## Vorteile des Autogenen Trainings

---

- Überall und jederzeit anwendbar
- Entspannung innert kürzester Zeit
- Keine Hilfsmittel nötig

## Vorgehen

---

In 7 Lektionen lernen Sie in Einzelsitzungen ihre Muskelspannung zu reduzieren, die Durchblutung zu verbessern und auf Herztätigkeit, Atmung, Bauchorgane und Kopf Einfluss zu nehmen. Durch individuell angepasste Suggestionen können auch Alltagsprobleme positiv beeinflusst werden.

## Voraussetzung

---

- Gute Deutschkenntnisse
- Motivation für regelmässiges Üben

## Kursdauer und Zeiten

---

- Beginn laufend nach Absprache
- 7 Einzellektionen von 30-60 Min.
- 1x wöchentlich

## Ort

---

Polikliniktrakt 2 (PKT2) A 534  
Physiotherapie Rheumatologie

## Kosten

---

- Mit einer ärztlichen Verordnung können Sie «Entspannung» über die Grundversicherung abrechnen
- Für Selbstzahler: Preis auf Anfrage

## Auskunft und Anmeldung

---

Institut für Physiotherapie Inselspital Bern

Physiotherapie Rheumatologie

Telefon: 031 632 35 24

Telefonzeiten: 8.30–9.30 und 15.00–16.00

(Montag – Freitag)

E-Mail: [dorothea.schenker@insel.ch](mailto:dorothea.schenker@insel.ch)

Kursleitung: Dorothea Schenker

Physiotherapeutin und Seminarleiterin für

Autogenes Training IATH

## **Inselelital**

Institut für Physiotherapie

CH-3010 Bern

Tel. +41 (0)31 632 35 24

[www.inselel.ch](http://www.inselel.ch)

 **INSELELITAL**

*UNIVERSITÄTSSPITAL BERN  
HOPITAL UNIVERSITAIRE DE BERNE  
BERN UNIVERSITY HOSPITAL*