

Autogenes Training

(Prof.Dr. J.H.Schultz)

Grundübung

Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.

Der gesamte Körper ist ganz schwer -

Der gesamte Körper ist angenehm warm -

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig -

Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.

Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig -

Das Sonnengeflecht ist strömend warm -

Die Stirn ist angenehm kühl -

Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.

Arme fest!

Atem tief!

Augen auf!