

# Autogenes Training – Kurs für Krebspatient:innen und Angehörige

## Lernen Sie Stressbewältigung durch Imagination!

Autogenes Training ist eine aus der Hypnose entwickelte **Entspannungsmethode**, die auf Autosuggestion – also Selbstbeeinflussung beruht. Durch Anwendung der eigenen Vorstellungskraft können Sie lernen, sich in einen Entspannungszustand zu versetzen, **Stress und Ängste abzubauen** und sogar **Schlafprobleme zu lindern**. Mit dieser Methode lassen sich viele unwillkürlich ablaufende Körperfunktionen wie Herzschlag, Durchblutung, Hormonausschüttung, Atmung, Verdauung...willentlich beeinflussen. Grundziel ist es, eine **Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Entspannung** zu erreichen. Es findet ein angeleiteter Austausch über die Erfahrungen statt.

Autogenes Training kann **folgende Effekte** haben: Abbau von Muskelverspannungen und Haltungsschäden, positive Auswirkung auf Magen- und Darmstörungen, Rückgang von chronischen Schmerzen, Kopfschmerzen und Migräne, Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Konzentration, Milderung von Ängsten, mehr Gelassenheit und innere Ruhe

### Kursleiterin

Bettina Weber

Psychoziale Beraterin der Krebsberatungsstelle Wiesbaden und  
zertifizierte Kursleiterin für autogenes Training

### Termine

Der Kurs umfasst sieben Abende à 1,5 Stunden und findet statt vom  
25.09. bis 06.11.2023, montags 16:30 – 18:00 Uhr

### Ort

Psychoziale Krebsberatungsstelle Wiesbaden; Friedrichstraße 12  
65185 Wiesbaden

### Anmeldung

Unser Angebot richtet sich an Krebspatient:innen und deren Angehörige.  
Für Fragen zu Kursinhalten oder Ihre Anmeldung  
wenden Sie sich bitte an die

**Psychoziale Krebsberatungsstelle Wiesbaden  
der Hessischen Krebsgesellschaft e.V.**

Bettina Weber  
Friedrichstraße 12  
65185 Wiesbaden

Tel. 0611/69 66 769  
wiesbaden@krebsberatung-hessen.de

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**



Psychoziale  
Krebsberatungsstelle  
Wiesbaden

Kursangebot

für Krebspatient:innen sowie Angehörige