JOHANNES KEPLER
UNIVERSITÄT LINZ

USI - Information Übungsbetrieb

Autogenes Training

Übungsleiter: *Mag. Doris Prieschl*
Zeit: *Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr – 8 Termine*
Ort: *Studentenzentrum Raab, USI-Seminarraum*

J.H. Schulz definierte Autogenes Training als ein vom Selbst (autos) sich entwickelndes (gen) und das Selbst gestaltende systematisches Üben (Training).

Durch physiologisch-rationale Übungen (Muskel, Blutgefäße, Atmung, Herz, Leiborgane, Kopf) soll eine allgemeine Umschaltung im vegetativen Nervensystem erzielt werden.

Dieser Sonderzustand zwischen Schlaf und Wachsein (hypnoid) ermöglicht eine tiefgreifende Beruhigung sowie Regeneration und ist ein wertvolles Instrument zur Selbstbeeinflussung sowie Selbstbestimmung.

Inhalte der Grundstufe sind:

1. Vermittlung und Automatisierung der einzelnen Übungen
2. individuelle Erarbeitung der formelhaften Vorsatzbildungen
3. praktische Anwendung im Alltag (Konzentrationsverbesserung, Leistungssteigerung, Selbstkontrolle, …)

Universitäts-Sportinstitut Linz – Julius-Raab-Str. 10, 4040 Linz - Tel. 0732-2468/7099, 7095 Fax - e: usi@jku.at