

## Kurztext

---

Dr. med. Delia Grasberger

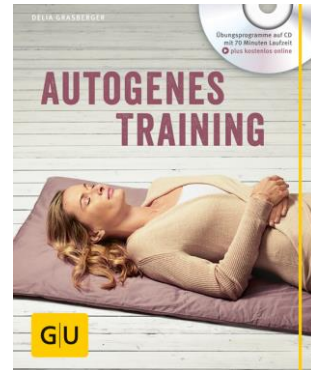
### **Autogenes Training (mit CD)**

80 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 27,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4569-7



Das Autogene Training ist hierzulande der Klassiker unter den Entspannungsmethoden: Einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden, ist es für so gut wie jeden Menschen geeignet. Wenn Sie es erst einmal beherrschen, können Sie es für fast alles nutzen, was Sie in Ihrem Leben verändern möchten: kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, Ihre Kreativität fördern, Ziele erfolgreich realisieren und vieles mehr. Alles, was Sie dazu brauchen, lernen Sie in diesem Buch von Frau Dr. med. Delia Grasberger. Sie bringt Ihnen zunächst in einem 7-Wochen-Programm Ihr Handwerkszeug, die Grundübungen, bei. Erfahren Sie dann im zweiten Teil, wie Sie Autogenes Training gezielt einsetzen können: sowohl bei Beschwerden wie Schlafstörungen, PMS oder Allergien als auch für mehr Power und Erfolg. Die 70-minütige CD mit vier geführten Trainingsprogrammen und entspannender Musik erleichtert das Erlernen und motiviert zum regelmäßigen Üben.