



- Phantasie -

- Deine blaue Stunde -

Deine Gedanken ziehn vorüber -
- wie die Wattewölkchen
am Himmel -

• Bauchübung - Sonnengeflecht

- Sonnengeflecht strömend warm
- Wohlige Wärme - zu Nieren u. Blase
- Wohlige Wärme strömt in den Unterleib
- Wohlige Wärme strömt zur Verdauung

• Herzformel für mehr Harmonie

Mein Herz schlägt:
ruhig, gleichmäßig
harmonisch



Leistungssteigerung durch Autogenes Training

Ruhe + Ausgeglichenheit

= besseres + strukturiertes
Arbeiten

In Konfliktsituationen

= Köpfe
bewahren

Geförderte
Konzentration

= führt beim Lernen
zu verbesserten
Leistungen

Leistungssteigerung meist
automatisch beim
regelmäßigen Üben!

