

# ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich an  
für den Kurs  
**AUTOGENES TRAINING - OBERSTUFE -**

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

## BEZAHLUNG:

Der Betrag von 16,00 Euro ist je Abend  
zu zahlen.  
10 Abende verpflichtend.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

## KARIN RECHT

Heilpraktikerin  
Therapeutin für analytische Hypnose  
Dozentin I-GTH  
(intern. Gesellschaft für therapeutische Hypnose  
und Hypnoseforschung)  
Lehranalytikerin I-GTH  
Seminarleiterin für

- Autogenes Training (Unterstufe und Oberstufe)
- Tiefenpsychologische Traumdeutung
- Symbole und Symboldeutung
- Burnout
- Märchenarbeit - Märchenerzählerin

Hypnosetherapie

Psychotherapie

Einzelgespräche

Gruppentherapie

Autogenes Training

Traum- und Märchenarbeit

Klassische Homöopathie

## ADRESSE:

Gemarkenstraße 162  
51069 Köln (Dellbrück)

## WENN SIE FRAGEN HABEN:

Tel.: 0221-684688

Fax.: 0221-684610

e-mail: Karin.Recht@zurechtfinden.de

**Internet: [www.zurechtfinden.de](http://www.zurechtfinden.de)**



# Karin Recht

NATURHEILPRAXIS



# AUTOGENES TRAINING

- OBERSTUFENGRUPPE -

Kursbeginn: Auf Anfrage

# AUTOGENES TRAINING - Oberstufe -

## WAS IST OBERSTUFENTRAINING?

Zunächst wird die Grundstufe noch einmal durchgesprochen und "Formelhafte Vorsatzübungen" werden während des ganzen Kurses geübt.

Beim Oberstufentraining handelt es sich um eine Wachtraumtechnik. Im Versenkungszustand des Autogenen Trainings lassen die Übenden Bilder vor ihr inneres Auge treten.

Innere Bilder - das sind all die Vorstellungen, die wir in uns tragen und die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Es sind Ideen und Visionen von dem, was wir sind, was wir erstrebenswert finden und was wir vielleicht einmal erreichen wollen. Es sind im Gehirn abgespeicherte Muster, die wir benutzen, um uns in der Welt zurechtzufinden. Wir brauchen diese Bilder, um Handlungen zu planen, Herausforderungen anzunehmen und auf Bedrohungen zu reagieren.

Aufgrund dieser inneren Bilder erscheint uns etwas schön und anziehend oder hässlich und abstoßend. Innere Bilder sind also maßgeblich dafür, wie und wofür wir unser Gehirn benutzen.

(Prof. G. Hüther)

### WO?

In meiner Praxis  
Gemarkenstraße 162  
51069 Köln (Dellbrück)

### BEGINN: Auf Anfrage

### KOSTEN: 16,00 EURO JE ABEND 10 ABENDE VERPFLICHTEND.

Höchstens 8 - 10 Teilnehmer  
Der Unterricht kann in lockerer  
Alltagskleidung besucht werden.

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### ANMELDUNG

Eine persönliche, schriftliche oder telefonische Anmeldung ist verbindlich. Eine besondere Anmeldebestätigung wird nicht verschickt.

Die Teilnehmer werden in der Reihenfolge ihrer verbindlichen Anmeldung berücksichtigt.

### ZAHLUNG

Die Zahlung erfolgt je Abend.

### ANMELDEFORMULAR SIEHE RÜCKSEITE