

# Entspannung lernen Gelassenheit leben

## Kurs in medizinischem Autogenem Training

Hofstettenstrasse 33, 3600 Thun



**Fühlst du dich oft unruhig, gestresst und erschöpft ?**



**Wünschst du dir mehr Ausgeglichenheit im (Arbeits-) Alltag ?**



**Möchtest du Techniken lernen, um dich selbst rasch zu entspannen ?**

Besuche jetzt einen Kurs  
in **medizinischem Autogenem Training** und lerne eine Technik, um  
gelassener den Alltag zu bewältigen.



mehr Informationen



[www.achtsamentspannt.ch](http://www.achtsamentspannt.ch)

**Anmeldung bis 31.1.26**  
via E-Mail

Lea Hofstetter  
[leahofstetter@achtsamentspannt.ch](mailto:leahofstetter@achtsamentspannt.ch)



# Gelassen durch den Alltag

mit medizinischem Autogenem Training und Achtsamkeit dem Stress entgegenwirken

Ob zu Hause mit Kindern oder im pädagogischen Alltag - viele Aufgaben gleichzeitig, unterschiedliche Bedürfnisse, Zeitdruck und Lärm machen den Alltag oft stressig. Das kostet Energie und Nerven. Wer bewusst mit Stress umgeht, bleibt nicht nur gesünder, sondern wirkt auch entspannter auf Kinder, Partner:innen, Kolleg:innen und sein Umfeld.

In diesem Kurs erfährst du, wie Stress entsteht, welche Auslöser es gibt und wie die eigenen Kräfte besser wahrgenommen werden können. Dafür wird das medizinische Autogene Training eingeübt - eine wissenschaftlich anerkannte Methode, um Ruhe zu finden und sich selbst zu regulieren.

Zudem bietet der Kurs einen geschützten Raum zum Austausch: über alltägliche Herausforderungen, kleine Kraftquellen und eigene Erfahrungen. So lassen sich neben einer Entspannungstechnik auch praktische Alltagstipps gewinnen und neue Energie für den Alltag tanken.

## Ziele

- Eine bewährte Methode zur schnellen Stressbewältigung erlernen, die flexibel im Alltag einsetzbar ist
- In belastenden Momenten handlungsfähig bleiben durch verbesserte Selbststeuerung
- Verstehen, wie Stress entsteht und wirkt
- Eigene Ressourcen erkennen und die Widerstandskraft (Resilienz) stärken
- Achtsamkeit durch eigene Anwendung erleben

## Inhalte

- Technik des medizinischen Autogenen Trainings kennenlernen und üben
- Verstehen, was im Körper bei Stress und Entspannung passiert
- Eigene Gedanken und Wahrnehmungen besser einordnen
- Eigene Belastungen, eigene Ressourcen
- Möglichkeiten zur Nutzung von Ressourcen im Alltag
- Austausch mit anderen Kursteilnehmenden

## Arbeitsweise/Werkzeug

- Inputs
- Übungen
- Reflexion und Austausch

## Was ist medizinisches autogenes Training?

Med. Autogenes Training ist eine Technik zur tiefen mentalen Entspannung durch Konzentration und Visualisierung. Mit der Originalmethode nach Prof. Dr. Schultz gelingt es in kurzer Zeit, eigenständig Stress abzubauen, im Entspannungszustand zu verweilen und die Stressresistenz zu erhöhen

## Setting

- Gruppenkurs (3 -7 Personen)
- 7 Lektionen à 75 Minuten

## Wann

- Montags 9.2 / 16.2. / 23.2. / 2.3. / 9.2. / 16.3 / 23.3.2026 jeweils von 19:15 - 20:30 Uhr

## Wo

- Hofstettenstrasse 33, 3600 Thun

## Preis

Einstiegspreis 280.- anstatt 380.- CHF → kann als Weiterbildung beim Kanton Bern verrechnet werden

## Leitung

Lea Hofstetter

Primarlehrperson, med. Entspannungsfachperson, Lehrperson für Achtsamkeit

