



Autogenes Training ist heutzutage sehr vielen Menschen bekannt. Die heutige Gesellschaft ist geprägt von zunehmendem Druck, Hektik, Stress und gesteigerten Anforderungen. Dieser ungesunde Lebenswandel ist in vielen Fällen die Ursache für Kopfschmerzen, [Schwindelanfälle](#), [Depressionen](#), [Burn-out](#) oder psychische Erkrankungen. Aus diesem Grund ist es ungemein wichtig, sich eine bewusste Auszeit zu gönnen, um herunterzukommen. Autogenes Training und andere Entspannungsmethoden sind hier eine ideale Möglichkeit, um durch die Kraft der Gedanken für Entspannung und Ruhe zu sorgen.

### **Das Wichtigste vorab:**

- Autogenes Training hilft aktiv dabei, zu entspannen und Stress abzubauen, und kann zu jeder Tageszeit angewandt werden.

<https://youtu.be/9VD-9z-yZXo>

<https://youtu.be/IT7Fzdr-lvg>

<https://youtu.be/2jVZLRZGA4Y>

[https://youtu.be/zJYTL4Wi\\_to](https://youtu.be/zJYTL4Wi_to)

<https://youtu.be/9VD-9z-yZXo>

