

- 6 **Liebe Leserin, lieber Leser!**
- 7 Was Sie in diesem Buch erwartet
  
- 9 **Das erleichtert den Einstieg**
- 10 **Autogenes Training – ein Überblick**
- 11 **Was kann Autogenes Training Ihnen geben?**
- 11 **Welchen Sinn hat Autogenes Training?**
  
- 16 **Einstimmung**
- 16 Den Körper fühlen
- 17 Erwartungen loslassen
- 19 Die Umschaltung
- 21 Die Rücknahme der Entspannung
- 21 Sensibilität für den Körper entwickeln
- 24 Sich den Empfindungen öffnen
  
- 29 **Die Grundstufe des Autogenen Trainings**
- 30 **Der Rahmen**
- 30 Die äußeren Bedingungen
- 31 Die Körperhaltungen
- 33 Die besten Zeiten zur Anwendung
- 35 Die Dauer einer Anwendung

## FEATURES

- 41 Meditative Reise zur Schwere
- 49 Meditative Reise zur Wärme
- 58 Meditative Reise zum Atem
- 63 Meditative Reise zum Herzen
- 68 Meditative Reise zum Bauch
- 73 Meditative Reise zur Stirn

- 36 Die Formeln des Autogenen Trainings
- 37 Die Schwere zulassen
- 43 Wärme strömen lassen
- 51 Den Atem loslassen
- 60 Das ruhige und warme Herz
- 65 Der warme Bauch
- 70 Die kühle Stirn
- 74 Häufige Anwendung
- 75 Geräusche und Gedanken loslassen
- 79 **Auf der Grundstufe aufbauen**
- 80 **Einstieg für positive Veränderungen**
- 81 **Mit Geschichten zu tiefer Entspannung**
- 81 Gebirgswiese
- 83 Der Baum am See
- 85 **Anhang**
- 88 Die CD