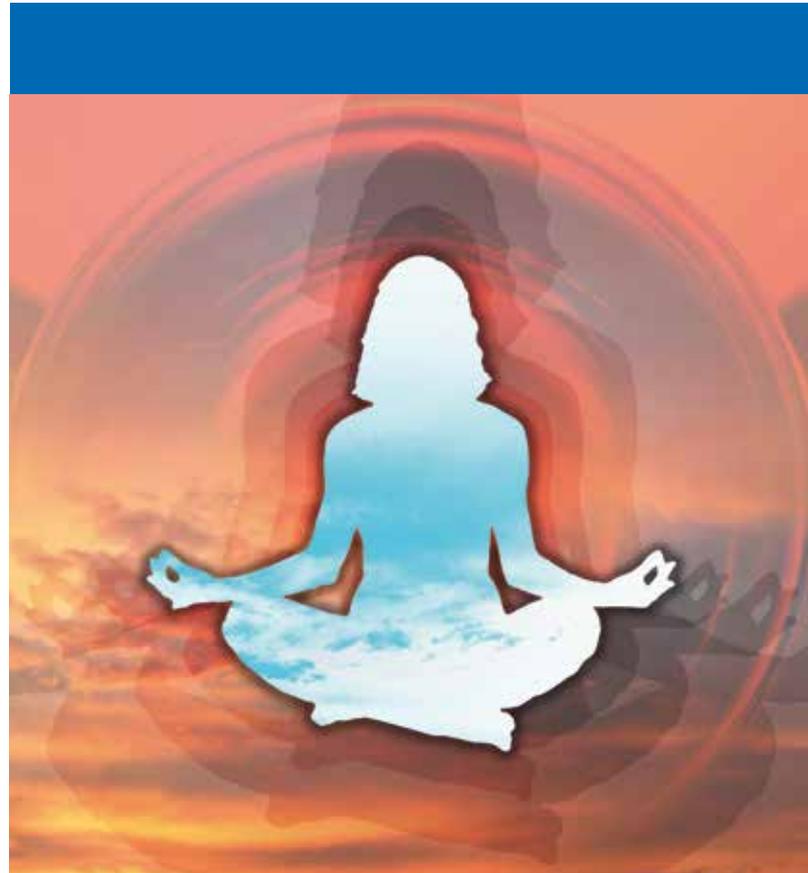


Kontakt Daten Prävention:

Klinikum Bad Salzungen GmbH
 Gesundheitsinformationszentrum
 Lindigallee 3
 36433 Bad Salzungen
 Telefon: (0 36 95) 64-4769

Klinikum Bad Salzungen GmbH

Lindigallee 3
 36433 Bad Salzungen
 Telefon: (0 36 95) 64-0 (Zentrale)
 Fax: (0 36 95) 64-10 02
 Internet: www.klinikum-badsalzungen.de



Präventionsangebot: Autogenes Training

Primärprävention

Prävention von
lateinisch „praevenire“ = zuvorkommen, verhüten.

Bei der Primärprävention soll Krankheitsrisiken möglichst frühzeitig vorgebeugt werden, indem gesundheitliche Potenziale und Ressourcen bei dem Einzelnen gestärkt werden. So wie Bewegung, Ernährung und Entspannung wichtige Säulen des Lebens sind, sind sie auch die wichtigsten Handlungsfelder der Prävention.

Die Wirksamkeit der Programme zur Primärprävention ist wissenschaftlich belegt. Durch die Reduktion der Risikofaktoren kann die Auftretenswahrscheinlichkeit folgender Erkrankungen vermieden werden:

- Herz-Kreislauferkrankungen (insbesondere Herzinfarkte und Schlaganfälle)
- Diabetes mellitus Typ II
- Bösartige Neubildungen
- Krankheiten der Muskulatur, des Skeletts und des Bindegewebes
- Krankheiten des Nervensystems und der Sinnesorgane
- Psychische / psychosomatische Krankheiten

Wir möchten Krankheiten verhüten und Gesundheit fördern!

Unsere angebotenen Kurse sind als Maßnahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V anerkannt. Wenn Sie Interesse an einem Kurs haben, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse bzgl. der Kostenübernahme. Unser Kursangebot wird laufend erweitert. Termine und nähere Informationen finden Sie auf unseren Flyern, über unsere Kursleiter und auf unserer Homepage. Bitte beachten Sie, dass ein Kurs nur bei der erforderlichen Mindestteilnehmerzahl zustande kommt.

Autogenes Training

Das in den Jahren 1926 – 1932 vom Berliner Psychiater Prof. Johannes Heinrich Schultz entwickelte Autogene Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode, bei der durch Suggestion bestimmter Formeln Entspannung hervorgerufen wird.

Bei dem Präventionskurs Autogenes Training sollen die Teilnehmer erleben, wie Entspannung sich anfühlt und welche positiven Effekte sich dadurch einstellen. Neben der Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen ist es vor allem Ziel des Kurses, dass die Teilnehmer erlernen, wie sie diese Technik auch im Alltag für sich nutzen können.

Beim Autogenen Training wird die Aufmerksamkeit weg von den Alltagsgedanken auf die Empfindungen des eigenen Körpers gelenkt - mit Hilfe verschiedener Formeln wird die Aufmerksamkeit auf das Erleben von Entspannungsempfindungen wie Ruhe, Schwere, Wärme etc. gerichtet. Mit dem Autogenen Training löst man die natürlichen Entspannungsreaktionen des Körpers aus, die durch regelmäßiges Üben schließlich reflektorisch erfolgen.

Mit Hilfe des Autogenen Trainings kann ein positiver Einfluss auf funktionelle und psychosomatische Störungen wie Schulter-Nacken Verspannungen, Schlafstörungen, chronische Kopfschmerzen, Nervosität, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Magen-Darbeschwerden bewirkt werden, auch verbessert sich mit dem regelmäßigen Üben das eigene Körpergefühl und die Konzentrationsfähigkeit.

Kosten pro Teilnehmer:	85,00 €
Kurseinheiten:	10 Kurseinheiten à 60 min.
Gruppengröße:	6 - 10 Teilnehmer
Telefonische Anmeldung:	(0 36 95) 64-4769

