

# AUTOGÉN TRÉNING – Relaxációs tanfolyam

*Stresszel teli mindennapjaink során fontos a Testi-Lelki-Szellemi egység gondozása.*

Az Autogén Tréning segítségével megtanulhatjuk hatékonyan

**PIHENTETNI TESTÜNKET  
MEGNYUGTATNI LELKÜNKET  
és ERŐSÍTENI SZELLEMÜNKET.**

A folyamat során önismeretünk is megnyílnak, mely révén hatékonyabban igazodhatunk el saját magunk és a körülöttünk lévő világ kapcsolatában.

**Hasznos lehet**

Ellazulás, testi-lelki egyensúly megteremtésében  
*szorongások leküzdésében*  
koncentrációs nehézségek során  
*alvási nehézségek esetében*  
testi tünetek, fájdalmak, fáradtságérzés csökkentésében  
*stressz alapú vérnyomás rendezésében*  
Énhatékonyság növelésében  
*mentális frissesség egészséges megőrzésében*

**A Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ ingyenes Autogén tréning, relaxációs tanfolyamot szervez a Debreceni Egyetem dolgozói számára.**

A csoport indulását egyéni beszélgetés előzi meg. A csoport indulása előtt a DEMEK szerződést köt a résztvevőkkel.

**A csoportlétszám max. 12 fő**

*Hetente 1\*1,5 óra, csütörtökönként 16.00-17.30 óráig, összesen 12 alkalom.*

**A jelentkezéseket 2017. március 10-ig a [demek@unideb.hu](mailto:demek@unideb.hu) e-mail címre várjuk mobilszám és email cím megadásával.**

Kérjük, néhány mondatban fogalmazza meg, mit hallott az autogén tréningről, miért lenne jó megtanulni a módszert.

A korlátozott létszám miatt a jelentkezéseket a jelentkezés sorrendjében tudjuk elfogadni.

