

Murtenstrasse 14
CH-3177 Laupen BE
Tel.: 0041 - 76 - 5921096
Fax:
Mobil:
Email: monika.gutjahr@sunrise.ch
WWW: <http://www.mg-praxis.ch>

Unsere Praxis:

Tätigkeit:

- Autogenes Training / Erwachsene / Kinder
- Meditation
- Hypnosetherapie / Erwachsene / Kinder
- Psychologische Beratung und Coaching

- Möglichkeit von Hausbesuchen
- Einzelbehandlung
- Behandlung in Gruppen
- Prävention

Schwerpunkte:

- Burn-out-Syndrom
- Ängste und Phobien
- Schlafprobleme / Zähneknirschen
- Stresssymptome
- Depressionen
- Lern / Konzentrationsblockaden
- Geburtsvorbereitung
- Süchte und Abhängigkeit

- Allergien, Neurodermitis, Psoriasis
- Trauma
- Stottern

Technische Ausrüstung:

- Eigene Praxisräumlichkeiten
- Patiententoilette
- Wartezimmer

Informationen für meine Patienten, Autogenes Training:

Die Übungen des AT erinnern in manchem an andere Meditationsverfahren und Schultz (der Erfinder des AT) war ein hervorragender Kenner sowohl der verschiedenen Hypnosetechniken als auch der östlichen Meditationverfahren. Auf dieser Basis schuf er mit dem AT eine Methode der gezielten Selbsthilfe, die für jedermann einfach zu erlernen und universal einsetzbar ist.

Sowohl im Bereich der Gesundheitspflege, der Leistungssteigerung, der Selbstentwicklung, der inneren Ruhe und überhaupt der Lebensqualität kann das AT viel bewirken.

Heute ist das AT weltweit verbreitet. Da es in jedem Mensch wesentliche seelische und körperliche Fähigkeiten und Erlebnisebenen erschliessen kann, die sonst zeitlebens ungenutzt bleiben und verkümmern, sollte das AT meines Erachtens ein Teil der Schulausbildung sein.

Das AT beinhaltet zwei voneinander weit gehend unabhängige Übungswege, die Unterstufe und die Oberstufe.

Für weitere ausführliche Informationen besuchen Sie uns bitte auf unserer Homepage. Natürlich stehen wir Ihnen auch gerne persönlich zur Verfügung.