

# Brigitte Fux-Meyer

Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie

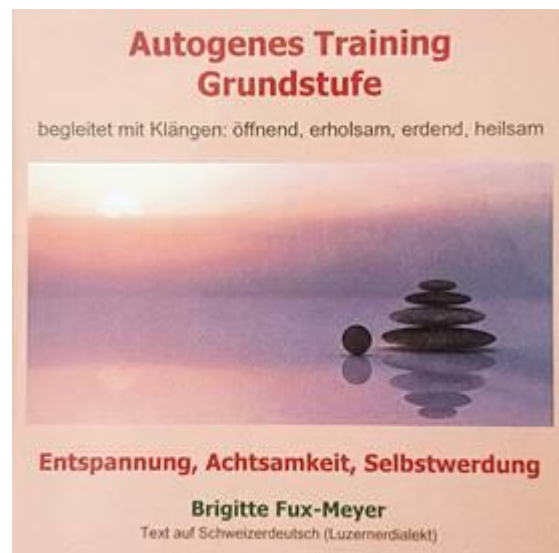
Wo Entspannung gelingt und Entwicklung beginnt!

## CD Autogenes Training hinterlegt mit Klängen (aus der Klangtherapie)

### Cover Variante A: „Ruheplatz“



### Cover Variante B: „Weitblick“



Autogenes Training Lange Version		
1	Einleitung	01:24
2	Ruhetönung	01:00
3	Schwere	01:06
4	Wärme	01:08
5	Herz	01:18
6	Atem	01:19
7	Sonnengeflecht	01:22
8	Stirn/Kopf	02:07
9	Vertiefung	02:47
10	Anleitung Autosuggestionen	02:32
11	Stille (für Autosuggestionen)	04:03
12	Rücknahme	03:20

Autogenes Training Kurze Version		
13	Einleitung	00:52
14	Ruhetönung	01:08
15	Schwere	00:53
16	Wärme	00:54
17	Herz	01:08
18	Atem	01:06
19	Sonnengeflecht	01:06
20	Stirn/Kopf	01:50
21	Vertiefung	03:30
22	Anleitung Autosuggestionen	02:06
23	Stille (für Autosuggestionen)	04:03
24	Rücknahme	02:09

© 2018 Brigitte Fux-Meyer, Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie  
CD erhältlich: [www.emindex.ch/brigitte-fuxmeyer](http://www.emindex.ch/brigitte-fuxmeyer)

Autogenes Training Lange Version		
1	Einleitung	01:24
2	Ruhetönung	01:00
3	Schwere	01:06
4	Wärme	01:08
5	Herz	01:18
6	Atem	01:19
7	Sonnengeflecht	01:22
8	Stirn/Kopf	02:07
9	Vertiefung	02:47
10	Anleitung Autosuggestionen	02:32
11	Stille (für Autosuggestionen)	04:03
12	Rücknahme	03:20

Autogenes Training Kurze Version		
13	Einleitung	00:52
14	Ruhetönung	01:08
15	Schwere	00:53
16	Wärme	00:54
17	Herz	01:08
18	Atem	01:06
19	Sonnengeflecht	01:06
20	Stirn/Kopf	01:50
21	Vertiefung	03:30
22	Anleitung Autosuggestionen	02:06
23	Stille (für Autosuggestionen)	04:03
24	Rücknahme	02:09

© 2018 Brigitte Fux-Meyer, Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie  
CD erhältlich: [www.emindex.ch/brigitte-fuxmeyer](http://www.emindex.ch/brigitte-fuxmeyer)

Autogenes Training verhilft uns **zur Ruhe zu kommen** und aus der **Tiefe zu entspannen**. Autogenes Training **beruhigt unser vegetatives Nervensystem** und unterstützt uns im Alltag **bei Stress-, Druck- und Angstsituationen**.

Autogenes Training hilft **zur Unterstützung bei psychosomatischen Beschwerden** wie Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Schlafstörungen, innerer Unruhe, kreisenden Gedanken, Konzentrationsstörungen, nervösen Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Magen-Darm-Störungen wie Reizdarm, Muskelverspannungen, Fibromyalgie u.v.m.

**Oberdierikerstrasse 53 • 6030 Ebikon • Telefon: 041 340 67 05**  
**Homepage: [www.emindex.ch/brigitte.fuxmeyer](http://www.emindex.ch/brigitte.fuxmeyer) • E-mail: [brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch](mailto:brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch)**  
dipl. Lehrerin für Autogenes Training • dipl. psychologische Beraterin SGPH • zert. Hypnose-Therapeutin DGHT  
Master Practitioner of Palmtherapy® • Reiki Meister und Lehrerin  
Mitglied VPT Dachverband Persönlichkeitstrainer/innen  
Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie DGHT

Bitte beachten Sie bei obengenannten Symptomen, dass das Autogene Training niemals eine ärztliche, schulmedizinische Untersuchung bzw. Intervention durch eine Fachperson ersetzen kann.

Autogenes Training ist eine schulmedizinisch bestätigte, klinisch messbare Entspannungstechnik und kann ergänzend zu schulmedizinischen Behandlungen aktiv, unterstützend und erfolgreich eingesetzt werden.

**Garantiert tiefenentspannend, erdend, erholsam und heilsam für Körper, Geist und Seele 😊. Kosten Fr. 22.-- pro CD zuzüglich 2.50 Versand- und Verpackungsspesen.**

### **Detailbeschreibung:**

Die Autogenen Trainingübungen sind von Brigitte Fux-Meyer auf Schweizerdeutsch (Luzernerndialekt) gesprochen. Sie führt Sie durch die CD in einen angenehmen und wohltuenden Entspannungszustand. Im Hintergrund begleiten Sie sanfte Klänge von Mauro Mongella mit verschiedenen Klangschalen, Sansula, Monochord und Klangspiel, - öffnend, erholsam, erdend, heilsam und garantiert tief entspannend.

Die lange Version (Track 1 - 12) ist für Menschen geeignet, für die das Autogene Training neu ist. Sie dient dem Kennenlernen und Einüben der 6 verschiedenen Grundübungen des Autogenen Trainings.

Die kurze Version (Track 13 - 24) ist für Menschen geeignet, die das Autogene Training bereits kennen, schon damit vertraut sind, es vertiefen und regelmässig anwenden möchten oder sich einfach in einen wunderbaren, tiefen Entspannungszustand führen lassen wollen.

Ich wünsche Ihnen mit dieser CD entspannte, heiter gelassene, friedvolle sowie acht- und erholsame Momente ganz mit Ihnen selber.

Bestellungen gerne direkt via E-Mail oder Telefon an untenstehende Adresse.

Für Fragen und weitere Auskünfte stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüsse

### **Brigitte Fux-Meyer**

Master Practitioner of Palmtherapy®  
dipl. Psycholog. Beraterin SGPH  
dipl. Lehrerin für Autogenes Training SAT  
zert. Hypnose-Therapeutin DGHT  
Reiki Meister und Lehrerin

Mitglied VPT Dachverband Persönlichkeitstrainer/innen  
Mitglied DGHT Deutsche Gesellschaft für Hypnose-Therapie e.V.

Seit 2005 EMR-anerkannt mit dem Autogenen Training (Krankenkassen anerkannt sofern Sie eine Zusatzversicherung abgeschlossen haben)