

# Die nächste Prüfung entspannt meistern

– mit autogenem Training stressige Situationen gelassen angehen



**ab 17.01.2017**

**13.00 – 14.00 Uhr**

Anmeldung per E-Mail an:  
[elke.siebert@zuv.tu-freiberg.de](mailto:elke.siebert@zuv.tu-freiberg.de)

# Die nächste Prüfung entspannt meistern

- mit autogenem Training stressige Situationen gelassen angehen

<b>Ziel</b>	Dieser Kurs wendet sich an Studierende, die Prüfungszeiten besonders stressig erleben. Im Kurs lernen Sie über bestimmte Übungen der Autosuggestion Entspannung zu trainieren und dadurch notwendige Ruhe und Ausgeglichenheit zu gewinnen.
<b>Beschreibung</b>	Besonders in Prüfungsphasen werden – trotz guter Vorbereitung – viele von Schlafstörungen, innerer Nervosität und Versagensängsten geplagt. Mit der Einübung in das autogene Training können Ruhe, Entspannung und konzentrierte Versenkung des eigenen Bewusstseins bewusst herbeigeführt werden. Dies ermöglicht es, bestimmte unwillkürliche Körperfunktionen – wie Herz-Kreislauf- und Atmungsreaktionen – selbst zu beeinflussen. Dadurch werden unter anderem die Körpermuskulatur entspannt, Ängste beruhigt und über regelmäßige Erholungsphasen die allgemeine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert. Im Kurs lernen die Teilnehmerinnen die Einübung der Grundstufe und die Integration der Übungen in den Alltag.
<b>Termine</b>	Dienstags, 13:00 – 14:00 Uhr, 4 Veranstaltungen, Beginn 17.01.2017
<b>Ort</b>	Tbd.
<b>Maximale TN-Zahl</b>	12
<b>Anmeldung bis</b>	13.01.2017 an Elke.Siebert@zuv.tu-freiberg.de
<b>Seminarleitung</b>	Elke Siebert und Pia Kindermann
<b>Schutzgebühr</b>	10,00 €
<b>Besondere Hinweise</b>	Der Kurs wendet sich an körperlich gesunde Teilnehmer/-innen. Bei Zweifeln wenden Sie sich bitte vorher an Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt.