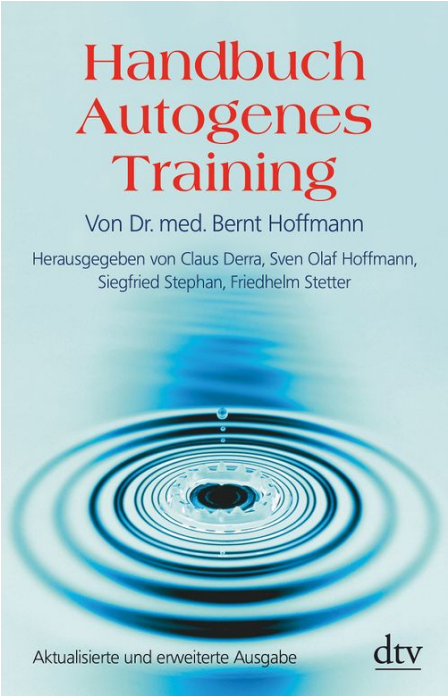

Bernt Hoffmann, Claus Derra

Handbuch Autogenes Training

Grundlagen, Technik, Anwendung

Theoretische Grundlagen, Techniken und vielfältige Anwendungsmöglichkeiten.

Von den verschiedenen Formen der Psychotherapie bei körperlichen und seelischen Beschwerden wird das Autogene Training in Deutschland am häufigsten angewandt. Die Zahl derer, die es täglich betreiben, wächst ständig. Das Ziel des Autogenen Trainings ist Entspannung und - davon ausgehend Erholung, Leistungssteigerung, die Beseitigung vegetativer und psychosomatischer Störungen und vieler psychischer Fehlverhaltensweisen sowie, ganz allgemein, eine Steigerung der Fähigkeit, in Harmonie und ruhiger Gelassenheit zu leben.

Dieses systematisch angelegte Handbuch faßt das theoretische und praktische Wissen über das AT übersichtlich zusammen. Alle bewährten Übungen werden ausführlich in ihrer Technik und in ihren Anwendungsmöglichkeiten behandelt, wobei Schwierigkeiten und Probleme, die sich bei der Einübung einstellen, besondere Beachtung finden. Die vorliegende Ausgabe wurde vollständig durchgesehen und überarbeitet.

Bernt Hoffmann, Claus Derra
Handbuch Autogenes Training
Grundlagen, Technik, Anwendung

Originalausgabe
608 Seiten

ISBN: 978-3-423-36208-5
EUR 17,90 [DE]
EUR 18,40 [AT]
ET 1. September 2000

Autor*in

Bernt Hoffmann

Dr. Bernt H. Hoffmann, 1911-1994, studierte Medizin und Psychologie in Hamburg, Lausanne und Paris. Er war Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeut, war zunächst wissenschaftlich und als Dozent tätig und arbeitete schließlich fast 40 Jahre in eigener Praxis in Hamburg. Er hielt regelmäßig AT Kurse ab, aus denen dieses Buch entstanden ist.

Herausgeber*in

Claus Derra

Dr. med. Claus Derra, Dipl.-Psych., geb. 1953, ist Facharzt für Psychiatrie und für Psychotherapeutische Medizin, Abteilungsarzt der Reha-Klinik Taubertal der BfA in Bad Mergentheim. Er erlernte das AT, die gestufte Aktivhypnose und Hypnose bei Dietrich Langen in Mainz.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Bernt Hoffmann bei dtv

- Handbuch Autogenes Training, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-36208-5

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München