

Olaf Esseiva

# Autogenes Training

Stressmanagement

---

## Kurs


- Präsenz oder Online
- Einzeln oder in Gruppen

---

## Der Weg zu Ruhe, Kraft und innerer Balance

Für Erwachsene und Jugendliche

- Der Weg zu engagierter Gelassenheit
  - Loslassen. Entspannen. Sein.
  - Stress- und Burnout-Bewältigung etc.
- 



**Olaf Esseiva**

4513 Langendorf  
[www.olaf-esseiva.ch](http://www.olaf-esseiva.ch)  
[info@olaf-esseiva.ch](mailto:info@olaf-esseiva.ch)  
++41 (0) 78 652 48 93





## Warum Autogenes Training?

In einer Zeit von Dauerstress, Informationsflut und hohen Leistungserwartungen suchen viele Menschen nach einem wirksamen Gegenpol.

Autogenes Training (AT) ist eine bewährte, anerkannte und wissenschaftlich nachweisbare Methode der Selbstentspannung, die Körper, Geist und Seele beruhigen und in Einklang bringt.

Diese Methode wurde Anfang des 20. Jahrhunderts vom deutschen Neurologen Prof. Dr. J. H. Schulz entwickelt. Heute gilt sie als eine der erfolgreichsten und am weitesten verbreiteten Entspannungsmethoden überhaupt.

### Positive Wirkung auf Körper & Seele

Durch gezielte Vorstellungskraft und Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) wird ein Zustand tiefster Entspannung, Ruhe im Körper und Klarheit im Geist erreicht. **Der Körper befindet sich im Tiefschlaf, der Geist ist Hellwach!** In diesem Zustand sind wir besonders empfänglich für Regeneration, Erholung, Entspannung und Gesundungsprozesse.

Körper und Seele stehen in ständiger Wechselwirkung. Stress, Sorgen oder Konflikte zeigen sich oft auch körperlich – etwa durch Verspannungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Unruhe, Ängste oder psychosomatische Störungen.



### Der klare Vorteil des Autogenen Trainings

Im Unterschied zu vielen anderen Entspannungsmethoden lässt sich das AT überall anwenden – auch mitten im Alltag, im Büro oder in einer angespannten Situation. Niemand bemerkt, dass Sie üben – ausser vielleicht, dass Sie ruhiger und gelassener wirken.

#### Regelmässiges Üben bringt:

- mehr Ruhe, Geduld und innere Stabilität
- konzentrierteres Arbeiten
- besseres Selbstvertrauen
- tiefen, erholsamen Schlaf
- mehr Energie und Gesundheit
- Wir können unwillkürliche Körperfunktionen und körperliche Störungen wie Herzkreislaufthematiken, Asthma, Magenprobleme, Schilddrüsenüberfunktion, Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen, Allgemeine Schmerzen, usw. günstig beeinflussen oder vollständig abbauen.
- Sicherheit in stressigen Schlüsselmomenten
- mehr Lebensfreude und Wohlbefinden
- Leistungsverbesserung
- stärkere Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Gelassenheit und Lebensfreude
- Zunahme der Leistungsfähigkeit
- verbesserte Durchblutung
- harmonisierte Verdauung
- regulierten Blutdruck
- Abbau von Ängsten
- Und vieles, vieles mehr ...

**Jeder Mensch braucht, um gesund und glücklich zu sein, die richtige und ausreichende Entspannung.**



## Tiefe Entspannung – mehr als „nur abschalten“

Lesen, Chillen oder Spaziergehen können erholsam sein – aber Autogenes Training führt weit darüber hinaus. In der Tiefenentspannung tritt eine echte Erholung auf allen Ebenen ein: die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen, die Sinneswahrnehmung beruhigt sich, Muskeln und Atmung werden ruhig.

Der Körper aktiviert den **Parasympathikus**, den Teil des Nervensystems, der für Ruhe, Regeneration und Erholung zuständig ist sowie die Selbstheilungskräfte anregt.

Bereits **15–20 Minuten täglich** genügen, um langfristig resilienter und ausgeglichener zu werden.

## Die Oberstufe des Autogenen Trainings

Aufbauend auf der Grundstufe führt die Oberstufe zu tieferer Innenschau. Durch die Arbeit mit inneren Bildern und Symbolen eröffnen sich neue Wege zu Selbsterkenntnis, Kreativität und persönlicher Entwicklung.

## Angebote & Konditionen

Die Kursgestaltung erfolgt individuell – je nach Ziel, Erfahrung und gewünschter Intensität. Die folgende Übersicht dient als Richtwert:

Gruppengrösse	Empfohlene Dauer	Honorar (CHF/Std.)	Total Erwachsene	Total Jugendliche*
Einzel	5 × 1½ Std.	130.–	975.–	790.–
Zu zweit	6 × 1½ Std.	80.–	720.– p. P.	620.– p. P.
Dreiergruppe	7 × 1½ Std.	50.–	525.– p. P.	425.– p. P.
Ab 4 Personen	7 × 1½ Std.	40.–	420.– p. P.	320.– p. P.

\* Das Einverständnis der Eltern wird vorausgesetzt. / p.P.: pro Person / Stand: 09.11.2025 (Änderungen vorbehalten)

**Termine nach Vereinbarung – weitere Formate auf Anfrage.**

**In der Ruhe liegt die Kraft.**



## Anmeldeprozedere

### 1) Anmeldung

Sie melden sich telefonisch oder per E-Mail für das Autogene Training an.

### 2) Fragebogen

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einen Fragebogen, den Sie bitte ausgefüllt zurücksenden (per Mail oder Post).

### 3) Kostenloses Vorgespräch und Konzepterstellung

(Telefonisch oder Online, ca. 20 Min.)

Gemeinsam besprechen wir Ihr Anliegen, Ihre Ziele und eventuelle Besonderheiten. Auf dieser Grundlage erstellen wir Ihr persönliches Trainingskonzept und vereinbaren Termine.

### 4) Start des Trainings

Start des individuellen oder gruppenbasierten Kurs in Autogenem Training.  
(Vor Ort oder Online)

## Kurssort bei Präsenzseminar

Begegnungszentrum „Altes Spital Solothurn“ Oberer Winkel 2, 4500 Solothurn  
(7 – 9 Min. zu Fuss vom Hauptbahnhof entfernt)

## Über mich – Olaf Esseiva

Seit über 30 Jahren widme ich mich den Wechselwirkungen zwischen Körper, Psyche und sozialem Umfeld. Meine Arbeit verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse, praktische Erfahrung und eine tiefe Achtsamkeit für den Menschen in seiner Ganzheit.

### Qualifikationen:

- Dipl. psychologischer Berater SGPH
- Dipl. Lehrer für Autogenes Training SAT
- Eidg. Fachausweis als Ausbilder
- Zert. Embodiment-Trainer / Körpercoach
- Zert. Hypnosetherapeut DGHT

---

**Ihr Weg zum inneren Gleichgewicht beginnt mit einem ersten Schritt – ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!**

## Fragen & Anmeldung

Olaf Esseiva  
Hasenmattstrasse 26  
5513 Langendorf

☎ 078 652 48 93

✉ [info@olaf-esseiva.ch](mailto:info@olaf-esseiva.ch)

🌐 [www.olaf-esseiva.ch](http://www.olaf-esseiva.ch)