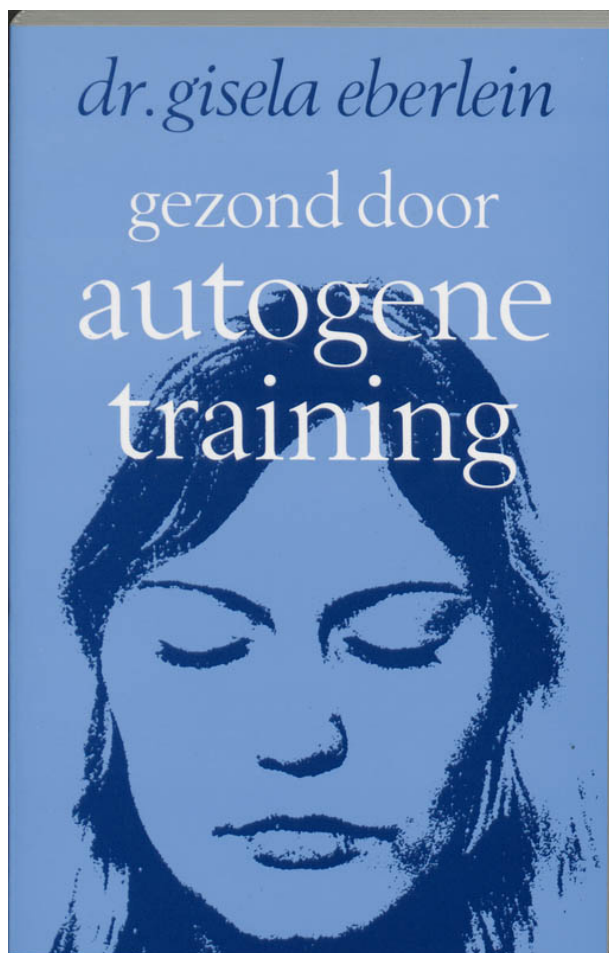


Gezond door autogene training



Auteur:	Gisela Eberlein
Bladzijden:	125 pp.
Genre:	Psychologie
ISBN:	9789020248388
Taal:	Nederlands
Uitgever:	VBK Media

[Gezond door autogene training.pdf](#)

[Gezond door autogene training.epub](#)

Autogene training is een methode van concentratieve zelfontspanning. De doelen van autogene training zijn: zelfontspanning door concentratie, steeds op verhaal komen, de weg vinden uit angst, concentratie en prestatie opvoeren, zelfkennis activeren en beter slapen. Dit zijn doelen die iedereen kan bereiken, en in onze huidige samenleving zullen er veel mensen zijn die ze graag willen bereiken maar tot nu toe niet wisten hoe. Gisela Eberlein beschrijft op een prettige, begrijpelijke manier hoe dit mogelijk is, en maakt een en ander nog duidelijker met hulp van een vijftal illustraties.