

Inhalt

Wozu Autogenes Training	7
Gesund durch Autogenes Training	10
Zur Technik der Übungen	14
Die Ruheübung	24
Die Schwereübung	29
Die Wärmeübung	31
Die Herzübung	36
Die Atemübung	47
Die Sonnengeflechtsübung	53
Die konzentrierte Kopfübung	63
Die individuelle formelhafte Vorsatzbildung	72
Schlafhilfe	84