



Wenn "Du bist schwer"  
plötzlich eine gute  
Nachricht ist



{{ contact.VORNAME }}Liebe\*r ,

Erinnerst du dich an einen Moment aus deiner Schulzeit, der dir wirklich positiv im Gedächtnis geblieben ist?

Für mich war es eine Stunde im Gymnasium: Unsere Turnlehrerin hatte damals eine besondere Idee. Der Turnsaal wurde renoviert, das Wetter war schlecht – also ließ sie uns im Klassenzimmer eine Entspannungsübung machen.

Es war meine erste Begegnung mit **Autogenem Training** – und ich war sofort begeistert.

Diese kurze Reise nach innen, nur durch Gedanken und Atem geführt, war für mich als Jugendliche etwas völlig Neues und unglaublich wirkungsvoll.

Damals war es noch gar nicht so einfach, an Anleitungen oder Audios zu kommen.

Heute – viele Jahre später, nach meiner Ausbildung als Atemcoach – habe ich beschlossen, meine Begeisterung von damals auf meine eigene Weise weiterzugeben:

**Ich verbinde Autogenes Training mit bewusstem Atmen**, um Entspannung noch tiefer, spürbarer und nachhaltiger zu machen.

## **Was ist Autogenes Training?**

Autogenes Training (AT) ist eine bewährte Methode der Selbstentspannung.

Durch wiederholte Formeln wie „*Mein rechter Arm ist ganz schwer*“ oder „*Mein Atem fließt ruhig*“ gelangt der Körper in einen tiefen Entspannungszustand.

Das Nervensystem wird beruhigt, Muskeln entspannen sich, die Gedanken kommen zur Ruhe.

Über viele Jahrzehnte hinweg hat sich Autogenes Training in der Stressbewältigung, bei Schlafproblemen und zur Schmerzreduktion bewährt.

## **Warum die Verbindung mit der Atmung so kraftvoll ist**

Unsere Atmung ist direkt mit dem Nervensystem verbunden.

Durch bewusstes, ruhiges Atmen können wir den Parasympathikus (unser "Entspannungsnerv") aktivieren – der Körper schaltet auf Erholung.

Wenn wir Autogenes Training und Atemtechniken kombinieren, entsteht eine doppelte Wirkung:

- Der Geist wird ruhig und klar.
- Der Körper findet schnell in einen tiefen, heilsamen Zustand der Entspannung.

Gerade bei Schmerzen oder anhaltender Anspannung kann diese Kombination besonders hilfreich sein.

## **Für wen eignet sich Autogenes Training mit Atmung?**

- Menschen, die Stress oder innere Unruhe erleben
- Menschen mit chronischen Schmerzen (z. B. Rücken, Nacken, Kopf)
- Alle, die besser schlafen oder ihr Nervensystem stabilisieren möchten
- Menschen, die einen sanften und nachhaltigen Weg zu mehr Wohlbefinden suchen

## **Dein kleiner Einstieg in die Entspannung – meine Audio für dich**

Ich möchte dir die Möglichkeit geben, diese Wirkung selbst zu erleben:

Deshalb habe ich eine kurze Audioaufnahme für dich erstellt – etwa 8–10 Minuten Entspannung, die dich durch sanfte Atemwahrnehmung und erste Formeln des Autogenen Trainings führen wird.

 Einfach Kopfhörer aufsetzen, zurücklehnen und genießen.

[Audiodatei herunterladen](#)

Ich freue mich, wenn du diese kleine Reise zu dir selbst ausprobierst.

Und wenn du tiefer eintauchen möchtest, Unterstützung suchst oder mir einfach gern ein Feedback geben möchtest zu der Audio-Datei – dann schreib mir an [kontakt@meet-greetmischkounig@gmail.com](mailto:kontakt@meet-greetmischkounig@gmail.com)

Gewichtige Grüße 😊 - und ganz viel innere Leichtigkeit  
Magdalena

Follow Me:



Dr. Magdalena Mischkounig  
3204 Kirchberg an der Pielach

Tel: +43 650 6200581

Mail: [kontakt@meet-greetmischkounig.com](mailto:kontakt@meet-greetmischkounig.com)

If you no longer wish to receive this newsletter,  
[click here to unsubscribe.](#)