

**Autogene Training  
(Monica Gundrum)**

**Autogene Training: Oefenformules om mee te geven aan de cliënt**

Formules voor zwaarte: eerst enkel oefenen met de rechterarm (linkerarm voor linkshandigen), later linkerarm, rechterbeen en linkerbeen toevoegen

**Mijn rechterarm wordt zwaar (4 maal)**  
**Mijn rechterarm wordt zwaarder en zwaarder (4 maal)**  
**Mijn rechterarm wordt loodzwaar (4 maal)**  
**Ik ben volkomen rustig (1 maal)**

**Stoppen doe je altijd in de volgende drie stappen:**

- 1. de arm een paar keer krachtig buigen en strekken**
- 2. diep in- en uitademen**
- 3. de ogen openen**

Formules voor warmte: eerst enkel oefenen met de rechterarm (linkerarm voor linkshandigen), later linkerarm, rechterbeen en linkerbeen toevoegen

**Mijn rechterarm wordt zwaar (4 maal)**  
**Ik word helemaal zwaar (4 maal)**  
**Ik ben volkomen rustig (1 maal)**  
**Mijn rechterarm wordt aangenaam warm (4 maal)**  
**Mijn rechterarm wordt warmer en warmer ... (4 maal)**  
**Ik ben volkomen rustig (1 maal)**

