



## Autogenes Training – Kursleiterausbildung

(als Rückenschulrefresher anerkannt)

Leitung

**Sabine Söllner**

### Zielgruppe

SportwissenschaftlerInnen, PhysiotherapeutInnen, ErgotherapeutInnen, LogopädInnen, Sport- und GymnastiklehrerInnen, ErzieherInnen, GesundheitspädagogInnen, HeilpädagogInnen, PsychologInnen, SozialpädagogInnen

### Hinweis

Anerkannt als Bildungsurlaub nach dem NBildUG

### Bitte mitbringen

Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Prof. Dr. Schultz war Nervenarzt und Psychotherapeut. Er behandelte seine PatientInnen erfolgreich mit der Hypnose. Die PatientInnen beschrieben, dass sie während der Hypnose ein Schwere und Wärmegefühl im Körper empfanden. Von einer angenehmen Ausgeglichenheit und Müdigkeit wurde ebenfalls berichtet. Schultz schlussfolgerte, dass Schwere mit Muskelentspannung und Wärme mit einer Blutgefäßerweiterung und damit einer guten Durchblutung gleichzusetzen sei. Prof. Dr. Schultz entwickelte daraus das Autogene Training. Aus diesem Grundprinzip entwickelte er das Autogene Training, das im In- und Ausland von Fachkollegen anerkannt ist. Der Teilnehmer erlernt eine Entspannungstechnik die er gezielt im Alltag bei Belastung zur Stressbewältigung anwenden kann.

### Inhalte/Lernziele

- Grund- und Aufbaustufe
- Körperwahrnehmung
- Alltagssequenzen
- AT-Grundprinzipien
- Indikationen und Kontraindikationen
- Stress, Stressoren, Stresssymptome, Stressbewältigung
- Methodik, Didaktik
- Leitsätze/Formelhafte Vorsatzbildung
- AT für Kinder
- Kurskonzeption, Stundenbilder
- Anmeldung Zentrale-Prüfstelle-Prävention

32 UStd.	Termin		
<b>Seminar-Nr.</b>	<b>1906-005E</b>		
Tag/Datum/Uhrzeit	Mo.	03.06.19	10.00 – 19.00
	Di.	04.06.19	09.00 – 19.00
	Mi.	05.06.19	09.00 – 18.30
Teilnehmerzahl	20	Kosten	305,00 EUR
			274,50 EUR DIAKOVERE-Mitarbeitende