

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine von J.H. Schulz (1932) entwickelte Methode zur konzentrativen Selbstentspannung, ein vom Selbst (autos) sich entwickelndes (gen = werden) und das Selbst gestaltendes systematisches Üben (Training).

Das Autogene Training bietet ein breites Spektrum von Anwendungen zur Behandlung und Vorbeugung von Krankheiten und Funktionsstörungen. Ziel des Autogenen Trainings ist die Erholung und Entspannung, sowie die Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung und der eigenen Körpersignale. Sie erlernen die Fähigkeit, sonst unwillkürliche Körperfunktionen positiv zu beeinflussen wie z.B. Atmung, Durchblutung und Herz-Kreislauftätigkeit. Durch Selbstbestimmung mittels formelhafter Vorsatzbildung gelingt eine Leistungssteigerung, können Schmerzen beeinflusst werden und Ängste abgebaut werden. In der "Oberstufe" des Autogenen Trainings ist eine innere Selbstschau möglich, mit der eine Beziehung zum Unbewussten und zu Stadien der eigenen Persönlichkeitsentwicklung erreicht werden kann.

Lehrinhalte

Die Gesamtausbildung gliedert sich in Unterstufe 1 und 2 und in Oberstufe.

In der Unterstufe 1 werden die Basiskenntnisse und alle sechs Unterstufenübungen des AT vorgestellt und gemeinsam durchgeführt. In Theorie und Praxis wird dargestellt, wie AT unterrichtet werden (auch bei Kindern und Jugendlichen) kann und was hierbei zu beachten ist.

In der Oberstufe des AT werden die in der Unterstufe 1 und 2 erworbenen Kenntnisse vertieft. Möglichkeiten zur Erreichung des erwünschten tiefen Entspannungszustandes mit verkürzten Formeln werden erarbeitet. Bilder- und Phantasiereisen werden geleitet, gemeinsam praktiziert und interpretiert. Jeder/jede TeilnehmerIn erhält eine Zusammenstellung von Affirmationen, die bestimmten körperlichen oder geistigseelischen Symptomen zugeordnet sind. Der Umgang mit Affirmationen wird eingeübt und die Erfahrungen ausgetauscht. Wie in der Unterstufe wird dargestellt und auch eingeübt, wie die Oberstufe des AT unterrichtet werden kann.

Die TeilnehmerInnen erhalten nach Belegung von Unterstufe 1 und 2 und Oberstufe ein Zertifikat, das Sie als LehrerIn für Autogenes Training ausweist.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die Ausbildung zur LehrerIn für Autogenes Training verbindlich an.

Seminarkosten:

Unterstufe 1: Euro 350,-

Name, Vorname

PLZ, Wohnort

Straße, Hausnummer

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Die Teilnahmebedingungen und die Vertragsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum, Unterschrift

Ausbildungsbeginn: 09. Februar 2020

Dozentin: Frau Gerlinde Schnabel
Heilpraktikerin

Seminarort: *Materia Medica*

Seminardauer:

Unterstufe 1: jeweils 6 x 4 UStd.

Weiterführend möglich:

Unterstufe 2: jeweils 3 x 4 UStd.

Oberstufe: jeweils 3 x 4 UStd.

Seminartermine:

Grundkurs/Unterstufe 1

09. Februar 2020

01. März 2020

08. März 2020

29. März 2020

05. April 2020

03. Mai 2020

Seminarzeiten:

sonntags von 10.00 Uhr bis 13.30 Uhr

Seminarkosten:

Unterstufe 1: Euro 350,-

Änderungen im Sinne eines optimalen
Studienablaufs sind vorbehalten.

Materia Medica
Schule für Medizin / Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker
in den
Rathaus Arkaden Kaarst
Esther Schütt

Bildungszentrum für Gesundheit: Am Neumarkt 5, 41564 Kaarst
Telefon: 02131 76 95 90 Fax: 02131 76 95 99

