

# Autogenes Training

<b>Termine:</b>	<b>Teil 1:</b> 19.10. – 20.10.2024 <b>Teil 2:</b> 02.11. – 03.11.2024
<b>Kurs - Nr.:</b>	24.AU.01
<b>Referentin:</b>	Stephanie Göbel Gruhn, Ausgebildete Entspannungstrainerin an der Paracelsus Schule in Göttingen, Seminarleiterin, Dozentin, Ausbilderin
<b>Zielgruppe:</b>	Psychotherapeuten/innen, Physiotherapeuten/innen, Pflegepersonal, med. Fachangestellte, Ergotherapeuten, Gymnastiklehrer, Interessierte
<b>Unterrichtseinheiten:</b>	40
<b>Fortbildungspunkte:</b>	40
<b>Kursgebühr:</b>	500,00 €
<b>kostenl. Serviceleistungen:</b>	Skript und Pausenverpflegung
<b>Kursbeginn:</b>	09.00 Uhr
<b>Kurszeiten:</b>	Täglich von 09.00 – 18.00 Uhr



Das Autogene Training wurde 1929 von dem Berliner Psychater Johannes H.Schultz aus der Hypnose entwickelt.

Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren und eine Form der Selbsthypnose.

Heute ist Autogene Training besonders in Deutschland und Österreich verbreitet und wird in vielen Bereichen eingesetzt u. a auch in der Psychotherapie.

In erster Linie soll das autogene Training der Entspannung und Stressreduktion dienen.

**Ziel:** Stress leichter abbauen und positive Selbstbeeinflussung erhöhen  
Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Kreativität steigern

## **Inhalte des Seminars:**

- Einführung AT in Theorie und Praxis
- Grundübungen
- Organübungen
- Oberstufenübungen
- Einzel und Gruppenarbeit
- Fremd und Selbstanalyse