

## Autogenes Training | Ausbildung zum Kursleiter | 15 FP

Das Autogene Training entwickelte der Nervenarzt und Psychotherapeut Prof. Dr. Schultz . Er beschäftigte sich sehr intensiv mit der Hypnose und setzte sie in seinem Hypnose-Institut in Breslau erfolgreich zur Heilung ein.

Seine Hypnose-Patienten berichteten ihm von: Schwere- u. Wärmerelebnissen in Armen und Beinen, sowie das Gefühl einer Beruhigung von Atmung und Herzschlag. Parallel zu diesen körperlichen Empfindungen wurden Gefühle wie Entspannung, angenehme Müdigkeit und innerliche Ausgeglichenheit erlebt.

Schultz schlussfolgerte, dass Schwere mit Muskelentspannung, die Wärme mit einer Blutgefäßerweiterung und damit einer guten Durchblutung gleichzusetzen sei. Er fand heraus, dass sich der Patient selbst durch eine Ganzumschaltung in den hypnotischen (tranceartigen) Zustand versetzen kann. Aus diesem Grundprinzip entwickelte sich das Autogene Training.

### Kursinhalte:

- Grund- und Aufbaustufe
- Körperwahrnehmung
- Leitsätze / Formelhafte Vorsatzbildung
- Konzeption eines Kurses
- Methodik, Didaktik
- Indikation und Kontraindikation des Autogenen Trainings
- Anmeldeverfahren / Anmeldung Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)

Dieser Kurs kann als Modul zur Ausbildung zum **Entspannungspädagogen** angerechnet werden.

<b>Leitung</b>	Lehrteam Sabine Söllner
<b>Kursgebühr</b>	0,00 €
<b>Beginn</b>	12.07.2019
<b>Ende</b>	14.07.2019
<b>Kurszeiten</b>	Fr. 12.07., 10:00 - 18:00 Uhr Sa. 13.07., 09:00 - 18:30 Uhr So. 14.07., 09:00 - 18:30 Uhr
<b>Kursort</b>	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Logopäden
<b>Fortbildungspunkte</b>	15