LB-AT-21-01

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. Wärmeerlebnissen 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.

Siehe auch:
Progressive Muskelrelaxation | Ausbildung zum Kursleiter
Entspannungstherapie
Prüfung zum Entspannungspädagogen

Leitung	Lehrteam Sabine Söllner
Kursgebühr	0,00 €
Beginn	30.07.2021
Ende	01.08.2021
Kurszeiten	Fr. 30.07., 10:00 - 18:30 Uhr Sa. 31.07., 09:00 - 18:30 Uhr So. 01.08., 09:00 - 18:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Sportwissenschaftler, Logopäden
Fortbildungspunkte	15