

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-Patient:innen berichteten ihm von Schwere- u. Wärmeerlebnissen in Armen und Beinen, sowie dem 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.

Themen des Kurses:

- 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	460,00 €
Beginn	02.07.2026
Ende	04.07.2026
Kurszeiten	Do. 02.07., 10:00 - 18:00 Uhr Fr. 03.07., 09:00 - 18:00 Uhr Sa. 04.07., 09:00 - 18:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Sportwissenschaftler

