



AUSBILDUNG SEMINARLEITERIN AUTOGENES TRAINING

Das Autogene Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung und im weiteren Sinne ein psychotherapeutisches Verfahren, dessen ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem es ermöglicht, den gesamten Körper als auch einzelne Muskelgruppen bewusst und nachhaltig zu entspannen, und damit körperliche und seelische Vorgänge neu zu balancieren und eine genaue Eigenwahrnehmung zu entwickeln. Stresssymptome, psychosomatische Beschwerden, innere Blockaden, Ängste und viele weitere Befindlichkeitsstörungen lassen sich mit Autogenem Training mit nachweislich positivem Effekt auf die physische und psychische Gesundheit beeinflussen.

Der Berliner Mediziner Prof. Schulz entwickelte das Autogene Training in den zwanziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts auf der Grundlage seiner Entdeckung, dass die meisten Menschen in der Lage sind, einen Zustand tiefer Entspannung allein mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft zu erreichen. Inzwischen ist das Autogene Training zu einem der meistpraktizierten und wissenschaftlich belegten Entspannungsmethoden in Europa geworden.

Es wird unterschieden zwischen einer Unter-, Mittel- und Oberstufe des Autogenen Trainings. Die Unterstufe dient vor allem der körperlichen Entspannung. Sie besteht üblicherweise aus sieben Übungen mit dazugehörigen Formeln, die nacheinander Ruhe, Schwere und Wärme in den Armen und Beinen, eine Beruhigung des Pulses und der Atmung, Wärme im Sonnengeflecht und Kühle der Stirn hervorrufen.

In der Mittelstufe können individuelle Ziele fokussiert und durch persönliche Formelsätze als direkte Botschaft an das Unterbewusstsein gegeben werden, um dort ihre Wirkung zu entfalten.

In der Oberstufe geht es um vertiefte Selbsterkenntnis und persönlichen Entwicklung. Mithilfe bestimmter Vorstellungen, inneren Bildern, Phantasie Reisen und Imaginationen können Probleme oder Symptome so weit gelöst werden, dass eine gewünschte Veränderung, Heilung oder Linderung eintritt.

Wird das Autogene Training regelmäßig angewandt, verstärkt sich dessen Wirkung. Erfahrene können immer schneller eine tiefe Entspannung erreichen und damit ihr allgemeines Wohlbefinden steigern und Ruhe und Gelassenheit auch unter schwierigen Bedingungen erreichen. Das Autogene Training kann überall angewandt werden, ist von Erwachsenen und Kindern leicht erlernbar, und wenige Minuten der Übung täglich reichen für eine positive Wirkung bereits aus.

Das Autogene Training hat sich als besonders wirksam erwiesen bei

- Stresssymptomen verschiedenster Art
- Schlafstörungen, vegetative Symptome
- psychosomatischen Problemen
- Schmerzsyndromen
- psychischen Belastungen und depressiven Verstimmungen
- Erschöpfungszuständen
- Abhängigkeiten
- Ängsten und Panikstörungen
- Selbstwertthemen
- Konzentrations-, Lern- und Leistungsstörungen



Als TherapeutIn, Arzt/Ärztin, PsychologIn oder HeilpraktikerIn, PädagogIn, ErgotherapeutIn, BeraterIn, KrankengymnastIn, Anbieterin verwandter Entspannungsverfahren, BeraterIn bekommen Sie mit der Ausbildung zum/zur SeminarleiterIn für Autogenes Training eine therapeutische Methode an die Hand, die Ihnen bei der Behandlung und Beratung in Gruppen als auch in der Einzelsituation von großem Wert sein wird.

Mit dieser Ausbildung erwerben Sie die Qualifikation zur Anleitung von Personen im Autogenen Training (AT) und erhalten umfangreiche theoretische und praktische Kenntnisse vermittelt. Durch Vortrag und Gruppenarbeit wird die methodische und didaktische Vorgehensweise zur Ausgestaltung einer Unterrichtseinheit sowie des kompletten Kursaufbaus erarbeitet. Sie können im Anschluss an diese Ausbildung AT Entspannungskurse und Einzelstunden für Privatpersonen, und in Firmen und Institutionen anbieten.

Selbsterfahrung in Autogenem Training ist erwünscht, jedoch nicht Voraussetzung. Literaturstudium wird vorausgesetzt.

Der Kurs erfüllt die inhaltlichen und stundenmäßigen Vorgaben, um sich bei entsprechendem Grundberuf bei den Krankenkassen als AnbieterIn von bezuschussten Präventionskursen registrieren zu lassen und Präventionskurse nach § V SGB anzubieten.

Ausbildungsinhalte

- Physiologie von Entspannung und Stress
- theoretische und praktische Grundlagen des Autogenes Trainings (AT)
- präventiver und therapeutischer Einsatz des AT
- Selbsterfahrung
- Aufbau der Grund- und Oberstufenarbeit
- Anwendungen und Erfahrungen aus der Praxis (Kontraindikationen)
- Besonderheiten bei Erwachsenen und Kindern
- Aufbau eines Grundstufenkurses (Wochenkurs/Kompaktseminar)
- Durchführung und Gestaltung von Trainingseinheiten
- Einsatz von entsprechendem Equipment
- Bildung formelhafter Vorsätze
- rechtliche Rahmenbedingungen, Einsatzmöglichkeiten von Kursleitern
- Gelegenheit, dass TeilnehmerInnen selbst kurze Sequenzen anleiten

Termine und Dauer der Ausbildung

26. bis 29.09.2013, jeweils 9.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Kosten

Die Gesamtkosten für den Kurs betragen 480 €. Sie erhalten ein umfangreiches Kursscript.

Kursort, Information und Anmeldung

Campus Psychotherapie. Seminarräume: Imhofstr. 11, 86159 Augsburg

Ausbildungsleitung



Inge Christine Schuler ist seit 1998 Heilpraktikerin für Psychotherapie, von Grundberuf Ergotherapeutin, und begleitet in ihrer kurzzeittherapeutischen Praxis Erwachsene und Kinder auf dem Weg in ein erfülltes und bewusstes Leben mit lösungsorientierten Methoden wie EFT, EMDR und Somatic Experiencing Traumatherapie, Timeline, Körperarbeit und Entspannungsverfahren. Sie ist in der therapeutischen und pädagogischen Weiterbildung für verschiedene Institutionen tätig und bietet in eigener Organisation die Ausbildung zum/zur Heilpraktiker/in für Psychotherapie, Weiterbildungen und Workshops sowie Supervision an. Sie ist ausgebildet in Autogenem Training für Erwachsene und Kinder.



ANMELDUNG AUSBILDUNG SEMINARLEITERIN AUTOGENES TRAINING

Ich melde mich verbindlich zum oben genannten Seminar an.

Name, Vorname

Beruf

Adresse

Tel. Festnetz/mobil

Email

Kosten

Die Kurskosten betragen 480 €.

Ein Seminarplatz ist für Sie verbindlich reserviert nach Eingang des Anmeldeformulars und der Kursgebühr auf folgendem Konto: Inge Christine Schuler, Stadtparkasse Augsburg, KtoNr.: 810 027 847, BLZ: 720 500 00

Kursort

Seminarraum Campus Psychotherapie, Imhofstraße 11, 86199 Augsburg oder anderer Raum im Großraum Augsburg

Kurszeiten

Donnerstag, 26. bis Sonntag, 29.09.2013, jeweils 9.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Information und Anmeldung

Für Informationen und Fragen Ihrerseits stehe ich gerne zur Verfügung. Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Ihre

Inge Christine Schuler

Ich bin mit folgenden Bedingungen einverstanden:

Bei einer Absage bis 14 Tagen vor Kursbeginn wird der Seminarpreis abzüglich einer Stornogebühr von € 50 zurück erstattet. Sollte ich später absagen, am Kurstag selbst nicht erscheinen oder den Kurs vorzeitig verlassen, verfällt der gesamte Betrag. Kommt ein Seminar nicht zustande, werden bereits gezahlte Teilnehmekosten zurück erstattet. Weitere Verpflichtungen bestehen für den Veranstalter nicht. Ich nehme an dieser Veranstaltung eigenverantwortlich teil und werde die Leiterin selbständig vor dem Kurs über aktuell bestehende oder während des Kurses auftretende seelische und körperliche Beschwerden und Erkrankungen informieren. Ich weiß, dass dieser Kurs der Selbsterfahrung oder Ausbildung dient und kein Ersatz für eine ärztliche oder therapeutische Behandlung ist.

Ort, Datum:

Unterschrift: