



---

**Köln: Kursleiter für Autogenes Training - Ausbildung - Kursleiterin für Autogenes Training**

**Beginn:** 07.04.2017

**Ende:** 09.04.2017

**Ort:** Köln: Helfta-Seminarhaus, Kaesenstraße 14 - 16, 50677 Köln

**Leitung:** Trainer des IfSE® Teams

**Teilnehmergebühr:** 379,- € der Betrag ist von der ges. MwSt. befreit

***Modul 1: Schwerpunkt Autogenes Training***

- Grundlagen der regenerativen Entspannung Teil 1
- Entstehung und Entwicklung des Autogenen Trainings
- Die Grundübungen des Autogenen Trainings
- Autogenes Training in der Praxis
- Indikationen und Kontraindikationen für regenerative Entspannungstechniken
- Die Einstimmungsphasen der regenerativen Entspannungstechniken (AT)
- Bildhafte Vorstellungen im Autogenen Training
- Vorsatzformeln im Autogenen Training
- Umgang mit beim Autogenen Training auftretenden Problemen
- Kursablaufplanung im Autogenen Training
- Gestaltung erfolgreicher Entspannungstrainings

Seminarzeiten:

07.04.2017	15.00 - 21.30 Uhr	Modul 1
08.04.2017	09.00 - 19.00 Uhr	Modul 1
09.04.2017	09.00 - 17.00 Uhr	Modul 1