



Sommerakademie: Kursleiter Autogenes Training - Kursleiterin

Beginn: 15.07.2019

Ende: 17.07.2019

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

Leitung: Trainer des IfSE® Teams

Teilnehmergebühr: 419,- €

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:

15.07.2019	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
16.07.2019	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2
17.07.2019	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 2