



Ausgebucht! Herbstakademie 2019 - 15 Jahre IfSE®: Köln: Kursleiter für Autogenes Training - Ausbildung - Kursleiterin für Autogenes Training

Beginn: 14.10.2019

Ende: 16.10.2019

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

Leitung: Trainer des IfSE® Teams

Teilnehmergebühr: 349,- € statt 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:

14.10.2019	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
15.10.2019	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
16.10.2019	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1