



---

**Sommerakademie 2020: Köln: Kursleiter für Autogenes Training - Ausbildung - Kursleiterin für Autogenes Training**

**Beginn:** 03.08.2020

**Ende:** 05.08.2020

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

**Leitung:** Trainer des IfSE® Teams

**Teilnehmergebühr:** 299,- € statt 449,- €

**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 Einstimmungsphase der regenerativen Entspannungstechnik (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:

03.08.2020	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
04.08.2020	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
05.08.2020	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1