



Verlegt als Online-Kurs: Osterakademie 2020: Köln: Kursleiter für Autogenes Training - Ausbildung - Kursleiterin für Autogenes Training

Beginn: 17.04.2021

Ende: 16.05.2021

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

Leitung: Trainer des IfSE® Teams

Teilnehmergebühr: 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
- Vorsatzformeln im Autogenen Training
- Umgang mit, beim Autogenen Training, auftretenden Problemen
- Kursablaufplanung im Autogenen Training
- Gestaltung erfolgreicher Entspannungstrainings

Modul 3: Der Einsatz von Tiefen- und Atementspannung in Gruppen

- Die Einstimmungsphasen im regenerativen Stressmanagement
- Integration von Tiefenentspannung in das regenerative Stressmanagement
- Tranceelemente als weitere Entspannungsmethoden
- Imaginationen zur Festigung von Vorsatzformeln
- Durchführung der Tiefenentspannung in Gruppen

Seminarzeiten:

17.04.2021	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
18.04.2021	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 1
15.05.2021	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3
16.05.2021	10.00 - 18.00 Uhr	Modul 3