



Autogenes Training

Autogenes Training

Beim Autogenen Training lenkst du deine Aufmerksamkeit weg von deinen Alltagsgedanken und hin zu deinen eigenen Körperempfindungen. In diesem Kurs wirst du dazu angeleitet, Empfindungen wie Schwere, Wärme, Ruhe und Kühle zu erfahren und dabei in eine tiefe körperliche und geistige Entspannung zu sinken. Mit diesem Kurs erwirbst du die grundlegenden Kompetenzen zur Durchführung deiner eigenen Entspannungsübungen.

Die Methode des Autogenen Trainings wurde in den 20er Jahren vom deutschen Psychiater und Psychotherapeuten Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Er arbeitete erfolgreich an der Heilung psychosomatischer Beschwerden.

In unseren Kleingruppen ist es dem Trainer möglich, auf spezielle Interessen und Bedürfnisse der Kursteilnehmer einzugehen.

Bezuschussung durch die Krankenkassen:

Dieser Kurs ist zertifiziert und bei den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs gelistet. Du bekommst bis zu 80% der Kursgebühr rückerstattet. Frag vorab unter Angabe der Kursdaten bei deiner Krankenkasse an, welchen Beitrag sie dir beisteuert. Du erhältst dann am Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung von uns, die du zur Rückerstattung einreichen kannst.

Teilnahmevoraussetzungen

Das Autogene Training richtet sich an alle, die ihr Stresslevel langfristig senken möchten und stressbedingten Erkrankungen präventiv oder akut entgegen wirken wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Kursleiterin: Kathrin Schäfer
Systemische Beraterin
Dipl. Sozialpädagogin
Entspannungspädagogin

Veranstaltungsort

Yogawiese (bei Regen Kursraum)
Hotel Magnetberg
Scheibenstraße 18 / Baden-Baden

Kurszeiten

Die aktuellen Kurszeiten und Starttermine findest du auf unserer Website. Mit Ausnahme von gesetzlichen Feiertagen findet der Kurs wöchentlich statt.

Teilnahme

8 x 90 Min	135,- Euro
1 x 90 Min	15,- Euro

Einzelstunden sind je nach Kursauslastung nur begrenzt möglich.



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14 B
76530 Baden-Baden

0178 / 146 40 76
info@auszeit-baden-baden.com
www.auszeit-baden-baden.com