



Autogenes Training §20

Beim Autogenen Training lenkst du deine Aufmerksamkeit weg von den 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 Themen 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 Anteil sie 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.

Referentin



Kathrin Schäfer
Entspannungspädagogin
Mental Coach
Systemische Beraterin
Sozialpädagogin

Veranstaltungsort

Auszeit - Kursraum im EG
Hotel Magnetberg
Scheibenstraße 18
76530 Baden-Baden

Kurszeiten

Die aktuellen Kurszeiten, Kursstarts und Preise findest du auf unserer Website. Mit Ausnahme von gesetzlichen Feiertagen findet der Kurs wöchentlich statt. Dauer: 8x 90 Minuten