



Autogenes Training (S20)

„Entspannung ist der am meisten unterschätzte Produktivitätsfaktor.“

Auszeit

Beim Autogenen Training wird die Aufmerksamkeit weg von den Alltagsgedanken und hin zu den eigenen Körperempfindungen gelenkt. In diesem Kurs werden die Teilnehmer dazu angeleitet, Empfindungen wie Schwere, Wärme, Ruhe und Kühle zu erfahren und dabei in eine tiefe körperliche sowie geistige Entspannung zu sinken. Sie erwerben die Kompetenzen zur selbständigen Durchführung von 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.

Bezuschussung durch die Krankenkassen

Dieser Kurs ist zertifiziert. Eine anteilige Rückerstattung kann nach §20 des Präventionsgesetzes bei den gesetzlichen Krankenkassen beantragt werden. Zu den speziellen Anforderungen einer Zuschuss beantragung beraten wir Sie gerne.

Ablauf

Der Kurs besteht aus acht Einheiten à 90 Minuten. Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen beschränkt.

Bitte stellen Sie uns in Ihrem Betrieb einen ausreichend großen Raum zur Verfügung, so dass für jeden Teilnehmer eine Matte ausgelegt werden kann. Selbstverständlich kann der Kurs auch gerne in unseren Räumen in Baden-Baden stattfinden.

Referentin



Kathrin Schäfer
Entspannungspädagogin
Mental Coach
Systemische Beraterin
Sozialpädagogin

Investment

1150,- Euro (6x 60min)

1650,- Euro (8x 90min)



K. Schäfer & K. Schweizer GbR
Lichtentaler Allee 14 B76530
Baden-Baden

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