

Ausbildung zum KursleiterIn für Autogenes Training, Grund- und Aufbaustufe

Die Ausbildung zum Kursleiter für Autogenes Training vermittelt theoretische und praktische Grundlagen über das Erleben und Erlernen von Entspannung und ihren Wirkungen, sowie Grundlagen zur methodischen und didaktischen Gestaltung eines Kurses. Die Teilnehmer erhalten ein umfangreiches Skript für Grund- und Aufbaukurs, sowie ein Zertifikat zum Abschluss der Ausbildung.



Inhalte im Überblick: Körper: Spannungszustände als Grundlage des Lebens, das Streben nach Ausgewogenheit (Reizaufnahme, Reizantwort). Gefühl: Resonanzdämpfung überschüssiger Affekte (J.H. Schultz), Wahrnehmung, Ausdruck, Emotionalität. Verstand: Konzentration, Stille, Distanz, Identifikation. Entstehung und Prinzip, Autohypnose (Umschaltung durch Selbstentscheidung, Patientenschilderungen, Ideoplasie), die 6 Übungen des Grundkurses Schwere – Wärme – Atem – Herz – Bauch – Stirn, Selbstverfügbarkeit, Zurücknahme, Ausgeglichenheit, die 6 Übungen des Aufbaukurses Eigenfarbe – Farbspektrum – Wahrnehmen konkreter Gegenstände – Wahrnehmen von Handlungsabläufen – Übungen zur Charakterbildung (Spiegelbildübung) – Schau abstrakter Werte, Techniken zu Übungen zur vertieften Innenschau.

Weitere Themen zur Ausbildung zum Kursleiter für autogenes Training: Methodik, Didaktik, Kurskonzepte, Schwierigkeiten beim Üben, Indikation, Kontraindikation Biofeedback, Grundlagen zu Suggestionen, Autosuggestive Verfahren, Emil Couè, Übung mit Störversuchen (Licht und Ton), verwandte Verfahren, geführte Entspannungsübungen, Symboldeutung, Traumreisen Psychosomatik, Psychoneuroimmunologie, Achtsamkeit, Bewusstsein, Meditation.

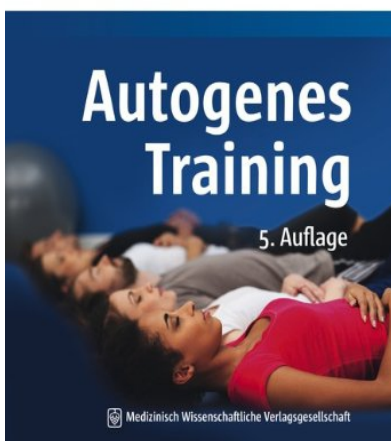
Literaturempfehlungen: J.H. Schultz: Das autogene Training – konzentrierte Selbstentspannung. Hartmut Kraft: Autogenes Training: Handbuch für die Praxis. K. Binder autogenes Training – Basispsychotherapeutikum.

Kurstermine:

Ausbildung: 1. WE. 12.-14.04.2019 und 2. WE. 07.-09.06.2019, jeweils 2 verlängerte Wochenenden Fr. 16h-20h, Sa. 9h-17h, So. 10--16h. **Tagesseminar:** So. 10.2.19 von 10-16h.

Kursort / Anmeldung: Deutsche Heilpraktikerschule Bonn, Karin Fode, Meckenheimerallee 67-69, 53115 Bonn, info@karin-fode.de oder info@felix-wolfram.de

Hartmut Kraft



Kursgebühr: Extern 750,- €; Schüler € 650,-

Extra: Bei Anmeldung bis einschliesslich 31.3.19, gibt es das Buch "Autogenes Training" von Hartmut Kraft im Wert von € 29,95,- kostenlos zur Ausbildung dazu.

Aus dem Inhalt: *Aufbauend auf einer fundierten theoretischen Einführung vermittelt der Autor das gesamte Praxiswissen: von der Grundstufe des Autogenen Trainings über Kurse für Fortgeschrittene bis hin zur Autogenen Imagination. Das Werk ist ein praxisorientierter Begleiter beim Erlernen wie auch beim Vermitteln des Autogenen Trainings. Der Leser erhält einen tieferen Einblick in die psychosomatischen Zusammenhänge, Störungsquellen und eine ausführliche methodisch-didaktische Darstellung der Übungen.*

Dozent: [Felix Wolfram](mailto:info@felix-wolfram.de), info@felix-wolfram.de