

Die Ausbildung zum Kursleiter für Autogenes Training vermittelt auf sehr einfache Weise die theoretischen und praktischen Grundlagen zur Selbstentspannung, zur Vermittlung des Entspannungsverfahrens sowie die Grundlagen über die Arbeit mit dem Unterbewussten. Diese Fähigkeiten bilden ein herausragendes Instrument für jeden therapeutisch arbeitenden Menschen um sich zu erholen, zu reflektieren, sowie die eigene Intuition und Selbsterkenntnis zu vertiefen und damit ein besseres Verständnis für die Empfindungen der Patienten zu entwickeln. Die Grund- und Aufbaustufe des AT lassen sich in Einzelsitzungen und Kursen vermitteln oder diagnostisch und therapeutisch in unterschiedlichen Therapien anwenden.

**Inhalte Grundkurs:** Die sechs Übungen des Grundkurses - Schwere - Wärme - Atem - Herz - Bauch - Stirn, Entstehung und Geschichte des AT, Indikation, Kontraindikation, Wirkung der Entspannung, Ideoplasie, Stress, Psychosomatik, Bauchatmung und Atemübungen, Erregungsniveau, Schwierigkeiten beim Üben, Übung mit Störversuchen (Licht und Ton), Übungen mit dem Biofeedbackgerät, Grundlagen zu Suggestionen, autosuggestive Verfahren, Emil Couè, Didaktik, Kurskonzepte.

**Inhalte Aufbaukurs:** Die sechs Übungen des Aufbaukurses - Eigenfarbe - Farbspektrum - Wahrnehmen konkreter Gegenstände - Wahrnehmen von Handlungsabläufen - Übungen zur Charakterbildung - Schau abstrakter Werte. Bedeutung der Selbstverfügbarkeit, weitere Übungen zur vertieften Innenschau, verwandte Verfahren, geführte Entspannungsübungen, Symboldeutung, Traumreisen, Psychosomatik, Psychoneuroimmunologie, Achtsamkeit, Bewusstsein, Meditation.

**Dozent:** Felix Wolfram, Heilpraktiker, Praxis für klassische Homöopathie und Entspannungsverfahren, mit über zwanzig Jahren Erfahrung in der Kursleitung von AT in Einzelsitzungen oder Kursen bis 20 TN in den Grund- und Aufbaukursen an verschiedenen Instituten, Schulen und Bildungswerken zum Beispiel Brotfabrik Bonn, VHS Bonn, Heilpraktikerschulen Bonn, Köln, Düsseldorf, Messe, Schulprojekttage, AWO. Seit 1998 bilde ich Kursleiter für AT in Bonn, Köln und Düsseldorf aus. Für Fragen über Organisatorisches oder Inhalte rufen Sie mich einfach an oder schreiben Sie mir. Kontakt unter [felix-wolfram.de](mailto:felix-wolfram.de)

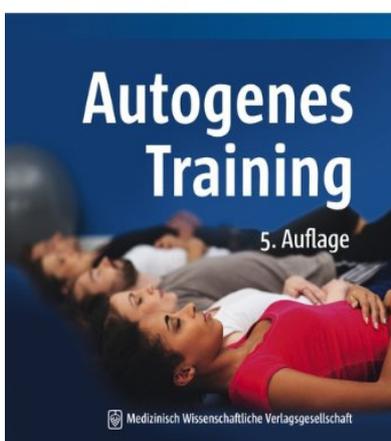


### Kurstermine:

Die Ausbildung findet in der ersten Woche der Herbstferien vom 13.10.-17.10.25 statt, ganztägig Montags bis Donnerstag, von 9:30 - 17h, Freitags 9:30h - 15h.

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

Hartmut Kraft



**Kursgebühr:** Extern 1200,- €; Schüler € 1100,-

**Extra:** Die Schüler erhalten ein umfangreiches Skript zur Kursgestaltung für Grund und Aufbaukurs sowie ein Zertifikat für die erfolgreich absolvierte Ausbildung zum Kursleiter AT. Als vertiefende Literatur für Kursleiter empfehle ich das Buch "Autogenes Training" von Hartmut Kraft. Das ist aus meiner Erfahrung das beste Begleitbuch für Kurse und Ausbildung.

**Aus dem Inhalt:** *Aufbauend auf einer fundierten theoretischen Einführung vermittelt der Autor das gesamte Praxiswissen. 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.*