

# Autogenes Training Kursleiterausbildung

**Zur Verlängerung der Rückenschullehrer – Lizenz anerkannt!  
Zugelassen für Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB!**

Das Autogene Training ist eine Methode der Selbstentspannung, die von dem Arzt J. H. Schultz ins Leben gerufen wurde. Dabei wird mit eigenen suggestiven Elementen körperliche und seelische Entspannung herbeigeführt.

Die Ausbildung dient neben der Möglichkeit der Selbsterfahrung und -wahrnehmung dem Erlernen der Grundform des Autogenen Trainings. Die

Kursleiter-Ausbildung vermittelt eine Orientierung zur Planung, Anleitung und Durchführung eines Entspannungskurses. Krankenkassen erkennen dieses Entspannungsverfahren im Rahmen der Gesundheitsprävention (SGB V, §20, 20a) unter Voraussetzung einer staatlich anerkannten, beruflichen Grundqualifikation im Gesundheitsbereich an und bezuschussen Präventionskurse.

## Inhalte:

- Stressanalyse (Entstehung und Ursachen)
- Aufbau und Durchführung von AT
- Selbstwahrnehmung und -erfahrung
- praktisches Üben sowie Anleiten
- Möglichkeiten zur Integration in andere Kursformate
- präventiver und therapeutischer Einsatz von AT
- praktisches Üben sowie häufiges Anleiten in Kleingruppen
- Stundenaufbau und Durchführung (Einleitung sowie Rücknahme)
- Planung und Organisation eines AT-Kurses
- Vorstellung eines Kurskonzeptes
- umfangreiches Kursleitermanual
- Kopiervorlagen sowie Teilnehmerunterlagen
- Indikationen / Kontraindikationen
- abschließende Lehrprobe inkl. Auswertung

## Unterrichtseinheiten:

**32 UE**

## Kosten:

**349,- € incl. Skript**

## Kursleitung:

### **Katrin Wurster**

Dipl. Sportlehrerin, Msc in Education, NIU DeKalb, IL, USA

### **Björn Bröcher**

Diplomsportwissenschaftler, GTB-Massagetherapeut, Volleyball- und Personal Trainer; VibraFit (Kombs), Kinesis (Kombs)

## Termine:

### **Regensburg:**

26.-28.08.20 oder

26.-28.03.21

Info und Anmeldung unter:  
0941 / 4602707

### **Bad Elster:**

04.-06.11.21

Info und Anmeldung unter:  
037437 / 55414

### **Neubrandenburg:**

12.-14.03.21

Info und Anmeldung unter:  
0385 / 5507989

### **Würzburg:**

20.-22.11.20 oder

16.-18.07.21

Info und Anmeldung unter:  
0931 / 20091099

Der jeweils angegebene Kurspreis gilt für die eigenen Standorte Regensburg, Rosenheim, Würzburg, Bayreuth, Thyrnau, Northeim & Mallorca und kann an externen Standorten variieren.