

Autogenes Training

-Ausbildung Grundstufe-

Diese Ausbildung ist zum Erwerb des Seminarleiter/Innen-Scheins geeignet und bietet ebenso die Möglichkeit der Arbeit in eigener Praxis in Einzel- oder Gruppenunterweisung oder in zahlreichen Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen. Erfahrungen in Entspannungstherapien oder Leitung von Gruppen ist von Vorteil aber nicht Voraussetzung.

Kursinhalte:

- Einführung / Grundlagen des AT
- 7 Übungen des AT / Praktisches Üben
- Grundlagen der Entspannungsreaktionen
- Psychosomatische Zusammenhänge
- Struktur / Planung eines Kurses / Seminars
- Methoden der Einzel / Gruppenunterweisung
- Gruppendynamische Prozesse
- Medizinisches Basiswissen
- Arbeiten mit Vorsatzformeln / Leitsätzen

Ziel des Autogenen Trainings:

- Entspannung / Stressbewältigung als Gegengewicht zu übermäßiger körperlicher und seelischer Anspannung
- Fähigkeit der Selbstregulation
- Allgemeine gesundheitsfördernde Prävention
- Krankheitsbehandlung und Nachsorge
- Wahrnehmung von Körpersignalen und Körperempfindungen

Die Teilnehmer/innenzahl ist auf 14 Personen beschränkt.

Informationen zum Kurs am Infoabend, d. 05.03.2012, 17.00 – 19.00 Uhr.

Termine: 31.03./01.04.2012, Sa 10.00 – 16.00 Uhr, So. 11.00 – 15.00 Uhr
So. 15.04.2012, 10.00 – 16.00 Uhr
So. 29.04.2012, 10.00 – 16.00 Uhr
05./06.05.2012, Sa. 10.00 – 16.00 Uhr, So. 11.00 – 15.00 Uhr
So. 13.05.2012, 10.00 – 16.00 Uhr

Kosten: € 450,--

Umfang: 38 UStd.

Dozentin: Marlo Zimmermann
Heilpraktikerin
m-p-zimmermann@t-online.de

Ort und Anmeldung: AMARA Schulen für Naturheilkunde & Heilpraxis
GmbH, Martinistraße 60, 28195 Bremen,
Tel : 0421/1695938, www.amara.de