

Seminarbeschreibung

Ausbildung „Seminarleiter/-in Autogenes Training“

UMFANG

Der Gesamtumfang der Ausbildung beträgt 17 Zeitstunden an insgesamt einem Blockseminar. Wir befassen uns mit:

1. Tag

- Theoretische Einführung in die Entstehung des Autogenes Trainings
- Gruppenregeln
- Physiologische Kennzeichen
- Anwendungsbereiche
- Wirkung
- Kontraindikationen
- Reaktionen
- Erlernen von Grundstufe 1

2. Tag

- Wiederholen und Vertiefen der Übungen Grundstufe 1
- Einführung Oberstufe
- Anleitung Ruheort
- Autogene Farbmeditation
- Wahrnehmungsübungen
- Anleitung zur formelhaften Vorsatzbildung/Affirmation
- Abschlussgespräch

VORAUSSETZUNGEN

- Sie sind 25 Jahre alt
- Abgeschlossene Schulbildung
- Vorkenntnisse zum Seminarinhalt sind nicht nötig

ABSCHLUSSZERTIFIKAT

Voraussetzung für den Erwerb des AFS-Zertifikats „Ausbildung Seminarleiter/-in Autogenes Training“ ist die Teilnahme an beiden Tagen.