

# Seminarbeschreibung

## Online-Ausbildung „Seminarleiter/-in Autogenes Training“

### UMFANG & INHALT

Der Gesamtumfang der Ausbildung beträgt 16 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

### METHODEN

Vorträge, praktische Übungen und Selbsterfahrung im Online-Setting wechseln sich ab, so dass Sie mit allen Sinnen abwechslungsreich lernen.

Ein gut aufbereitetes Skript sowie Arbeitsmaterial das den gesamten Lernumfang beinhaltet, erhalten Sie gleich vorab (per Mail) Ihrer Ausbildung.

### AUSBILDUNGSZIEL

Mit dieser Ausbildung wird die Befähigung zur selbständigen Anwendung dieses Entspannungsverfahrens mit Klient\*innen erlangt.

## 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.