



*Impulse e.V.*

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

## **Fachfortbildung**

# **Autogenes Training (AT) – Kursleiter/innen/schein –**

### **Teil I und Teil II**

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal  
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12  
info@impulse-schule.de  
www.impulse-schule.de  
Sparkasse Wuppertal  
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42  
BIC WUPSDE33

## **Autogenes Training (AT) – Kursleiter/innen/schein –**

Das Autogene Training (AT) ist eine suggestive Entspannungsmethode, bei der der Körper über eine eigene Vorstellung zu Reaktionen angeregt wird, die den Körper und die Psyche entspannen. Es ist schnell zu erlernen, benötigt keine besonderen körperlichen oder räumlichen Voraussetzungen und hat sich in vielen Studien als wirksam erwiesen.

Da wie bei jeder Entspannungsmethode unerwartete Reaktionen auftreten können, ist das Erlernen des AT in der Gruppe oder in Einzelsitzungen bei einer dazu ausgebildeten Person der eigenständigen Durchführung mit CD oder Buch vorzuziehen. Die Fortbildung hilft Ihnen, sich zu einer / einem kompetenten Kursleiter/in zu entwickeln.

Die Fortbildung vermittelt:

- Informationen zur allgemeinen Wirkungsweise und den Ablauf des AT
- physiologisches und psychologisches Wissen zu den einzelnen Formeln
- Grundsätzliches zum Setting, Stimme und Haltung der Kursleiterin / des Kursleiters
- die Erweiterung durch spezielle Formeln
- Variationen für Geübte
- einen exemplarischen Stunden- und Kursaufbau
- Hinweise zur Kostenübernahme durch Krankenkassen
- Tipps für die Kundenberatung

Grundwissen zum AT ist Voraussetzung. Alle Methoden werden in der Gruppe oder in Kleingruppen erprobt, eine aktive Mitarbeit ist daher erforderlich. Jede/r Teilnehmer/in wird gegen Ende der Fortbildung einen Teil des AT selbst anleiten.

Bitte bringen Sie mit: Isomatte, kleines Kissen, Knierolle oder zweites Kissen, bequeme Kleidung, evtl. dünne Decke.

## **Dozentin:**

Nicole Dorner, Psychologin M.Sc.

## **Seminarzeiten:**

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

**Seminarort:** Wuppertal

## **Seminartermine:**

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage [www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de) unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

## **Kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit:**

Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per Post/Fax/E-Mail) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

## **Seminarausfall:**

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringer Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

## Anmeldung zu einem Seminar

**Online-Seminaranmeldung:** Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare auf unserer Homepage buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Seminare gelistet, Sie können erkennen, wie viele freie Plätze noch vorhanden sind und erhalten nach Ihrer Anmeldung sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie [www.impulse-schule.de](http://www.impulse-schule.de), dann „Login Online-Studienzentrum“.

**Schriftliche Seminaranmeldung per Fax oder Post:** Sie können sich für die Seminare auch per Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Seminarartikel: \_\_\_\_\_

Seminarort: \_\_\_\_\_

Termin/e: \_\_\_\_\_

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_