



**Impulse e.V.**

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

## **Fachfortbildung**

# **Autogenes Training für Kinder – Kursleiter/innen/schein –**

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 für Kinder – Kursleiter/innen/schein –**

Entspannung im Kindesalter ist ein wichtiger Aspekt in der Anwendung des Autogenen Trainings. Kinder sind in besonderer Weise und durch den Alltag in Kindergarten und Schule schon sehr stetig den Reizen ihrer Umwelt ausgesetzt. Sie brauchen daher auch eine besondere Ansprache und Zuwendung, wenn es darum geht, frühzeitig den gesunden Umgang mit Stress und Konflikten zu erlernen. Anspannung und Entspannung in Balance, ein Gleichgewicht zwischen Aktion und ruhigen Momenten, dies ist in jeder Lebensphase eine sinnvolle Intention. Kinder an einen solchen Lebensstil heranzuführen, ihren Bedürfnissen nach Ausgleich und Ruhe verständnisvoll und angemessen zu begegnen, ist eine Herausforderung und Freude. Wenn Sie in dieser Weise arbeiten und Kindern eine wirkungsvolle Technik zur Entspannung nahebringen wollen, dann können Sie im Rahmen dieser Fachfortbildung die notwendige Qualifikation zur Durchführung des Autogenen Trainings für Kinder erwerben.

Die Vermittlung einer Entspannungstechnik an Kinder fordert der Kursleitung besondere Qualitäten ab. Neben der Sicherheit in der Anwendung der Technik ist es das Vermögen, spielerisch an die Gestaltung der Stunden heranzugehen, die Motivation bei den kleinen Kunden aufrechtzuerhalten und einen eigenen Stil zu entwickeln. Es ist gut, wenn die Kinder das Kursgeschehen als etwas erleben, das mit einem geschützten und sicheren Raum vergleichbar ist, in dem sie zu sich finden und loslassen können. Weiter ist es wichtig, auch die Eltern in angemessener Form in diesen Prozess einzubinden. Daraus ergibt sich grundsätzlich ein bestimmter Aufbau des Kurses, der diesen Anforderungen Rechnung trägt. Ein gelungen dargebotener Entspannungskurs bietet eine hervorragende Gelegenheit, Kindern und Eltern Wege in die wohltuende und zudem sehr spannende Welt der inneren Ruhe aufzuzeigen. Mit jeder Übung und der Art und Weise, wie wir diese Übung anleiten, rufen wir entsprechende Reaktionen in den Menschen und den Umständen hervor, die uns begegnen oder die wir als Kursleitung begleiten. Solche Stunden kindgerecht und abwechslungsreich gestalten zu können, ist das Ziel dieser Fachfortbildung.

Über die Grundlagen einer souveränen Anwendung der Technik des Autogenen Trainings und einer sinnvollen Planung eines Kursangebotes hinaus, werden Sie viele weitere Möglichkeiten kennenlernen, durch Spiel, Wort und Gesang die unterschiedlichsten Situationen, die Ihnen in der Arbeit mit Kindern hier begegnen können, lebendig zu gestalten. Sie erfahren, was auf körperlicher, emotionaler und energetischer Ebene geschieht, wenn Sie Ihr Training anleiten. Sie üben sich darin, vor diesem Hintergrund Ihre Kompetenz bewusst zu nutzen und die Begriffe des Autogenen Trainings, wie „Ruhe“, „Schwere“, „Wärme“ und „Atem“ experimentell zu erarbeiten. Sie erlernen zudem, wie Sie altersgerechte Fantasiereisen in Ihre Kursgestaltung einbinden können und erhalten Gelegenheit, Ihr Können zu demonstrieren.

## **Dozentin:**

Antje Limbach-Mayerhöfer, Gesundheitsberaterin

## **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:

Seminartitel: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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