

 **Beauty und Wellness**

## Autogenes Training - Seminarleiterschein – Grundkurs

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt und 1926 erstmals vorgestellt. Heute ist das Autogene Training eine weit verbreitete und – beispielsweise in Deutschland und Österreich – medizinisch anerkannte Psychotherapiemethode.

Grundlage für die Entwicklung der Methode war Schultz' Entdeckung, dass die meisten Menschen in der Lage sind, einen Zustand tiefer Entspannung allein mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft zu erreichen. So lässt sich beispielsweise bei Personen, die sich intensiv 'Wärme' in ihren Armen vorstellen, tatsächlich eine Zunahme der Oberflächentemperatur ihrer Haut messen.

Die ursprünglichen Methoden von J. H. Schultz wurden seither weiterentwickelt und durch neue Erkenntnisse ergänzt.

Während das Autogene Training ursprünglich zur Unterstützung der psychotherapeutischen Behandlung kranker Menschen entwickelt wurde, wird es heute ebenso von gesunden Personen angewendet.

Es wird beispielsweise eingesetzt zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit, zur Erhöhung des Lernvermögens, zur Förderung der Belastbarkeit im Managementbereich, als Mittel zur Stressreduktion und in der Prophylaxe gegen das Burnout-Syndrom.

Innerhalb der psychotherapeutischen Verfahren ist das Autogene Training somit dem Bereich der Körpertherapien zuzuordnen, weil der Ausgangspunkt und die Grundlage die körperlichen Veränderungen der Muskel- und Gefäßspannung sind.

Gleichzeitig kann es als Selbsthypnose aufgefasst werden. Denn der Übende versetzt sich durch Autosuggestion selbst in einen veränderten, hypnotischen Bewusstseinzzustand.

Der Kurs zum 'Seminarleiter/in Autogenes Training' bereitet Sie umfassend auf den Einsatz der Methode in der Einzeltherapie und als Gruppenleiter/in in der eigenen Praxis oder in Gesundheits-, Wellness- u. Bildungseinrichtungen vor. Bitte beachten Sie die Aufbaukurse zum Thema.

### Termine

Sa, 28.02.2026  
10:00-18:00 Uhr  
So, 01.03.2026  
10:00-18:00 Uhr  
[und 2 mehr](#)

### Preis

590,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Augsburg  
Oberbürgermeister-Dreifuß-Str. 1  
86153 Augsburg  
Tel. 0821-349 95 56

### Seminarnummer

SSH89130925V6

### Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 17.12.2025

### Dozentin

#### **Katja Prucsi**

Jg. 1970, stolze Mutter von vier Kindern und Oma von drei Enkeln. Nach der Ausbildung zur staatl. anerkannten medizinischen Masseurin und Bademeisterin folgte 1997 die Selbständigkeit. Während die Kinder groß wurden, bildete sich Frau Prucsi im Bereich der Massagen (u.a. Dorn/Breuß, Wellness), Entspannungstherapien und medizinischer Hypnose weiter, bestand 2009 die Prüfung zum HP Psy und absolvierte parallel dazu eine eineinhalbjährige Ausbildung zur Focusing-Therapeutin. Kurz darauf folgte dann der Trainerschein für Autogenes Training und einige Zeit danach ebenfalls für die Progressive Muskelentspannung. Perfekt ins ganzheitliche Entspannungsangebot hat sich 2017 die Kiefergelenksbalance eingefügt – sowohl als Behandlungsmethode, als auch in Seminaren und Workshops.