

 Psychotherapie

Autogenes Training – Seminarleiterschein – Grundkurs

Autogenes Training (AT) ist eine Art der Autohypnose zur körperlichen und seelischen Tiefenentspannung.

Wohlbefinden, Erholung und Konzentrationsvermögen werden dabei gefördert. Autogenes Training wirkt psychosomatisch bedingten Funktionsstörungen entgegen, leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention und unterstützt mannigfaltige Therapieprozesse.

In dieser Fortbildung zum Erwerb des AT-Seminarleiterscheins erlernen Sie Grundlagen, Einsatzmöglichkeiten und Grenzen dieser Methode und werden vorbereitet auf die Einzeltherapie und die Leitung von Gruppenarbeit, der häufigsten Anwendungsform des Autogenen Trainings.

Sie können diese gefragte Methode in eigener Praxis und/oder in zahlreichen Gesundheits-, Wellness- und Bildungseinrichtungen erfolgreich einsetzen.

Ein informatives Skript ist im Seminarpreis enthalten.

Dieses Seminar erfüllt die ab dem 30.09.2020 erforderlichen fachpraktischen Kompetenzen des Präventionsleitfadens der gesetzlichen Krankenkassen und richtet sich an die Teilnehmer/innen des Seminars „Autogenes Training/ Seminarleiterschein“ mit einem Gesundheits- oder Sozialbezug.

Diese können sich nach Abschluss des Seminars bei Vorliegen der weiteren fachwissenschaftlich- und übergreifenden Ausbildungsvoraussetzungen bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) mit dem Gesamtstundenumfang von 120 Ustd (90 Zeitstunden) aus den Seminaren „Autogenes Training/ Grundkurs“ und „Autogenes Training/ Aufbauseminar“ zertifizieren lassen (Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 II SGB V).

Termine

Sa, 05.09.2026

10:00–18:00 Uhr

So, 06.09.2026

10:00–18:00 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

590,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule

Hamburg

Barmbeker Str. 8

22303 Hamburg

Tel. 040-691 11 91

Seminarnummer

SSA20050926

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 04.03.2026

Dozentin

Nadine Fahrenkrog

Jg. 1978, verheiratet, 2 Kinder. Nach der Ausbildung zur Marketing-Kommunikationswirtin und einiger Jahre in einem Industrieunternehmen, die sie nie 100% erfüllten und nach einschneidenden Erlebnissen entdeckte Frau Fahrenkrog die tolle Wirkung v Entspannungstechniken u Stressbewältigung. Daraufhin absolvierte sie eine Ausbildung zur Entspannungspädagogin, Stressbewältigungs- und Resilienztrainerin. Des Weiteren erwarb sie Kenntnisse in der Moderation von Retrospektiven u anderen `agilen` Themen. Seit Ende 2021 ist Frau Fahrenkrog erfolgreich in eigener Praxis tätig und begleitet Klein und Groß. Außerdem unterstützt sie Firmen rund um das Thema `mentale Gesundheit`. Es ist für Frau Fahrenkrog eine große Freude, ihre fachlichen Kenntnisse ständig zu vertiefen und weiterzuentwickeln.