Autogenes Training

Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE

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

Dieses Seminar bereitet Sie 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: Ab 1. Oktober 2020 können sich Studierende mit einem staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) mit einem Stundenumfang von 120 Ustd. zertifizieren lassen. Entsprechende Aufbaukurse finden Sie in unserem Seminarangebot. Den aktuellen Präventionsleitfaden der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V finden Sie im Internet veröffentlicht.

Termine:
Sa. 02.08.2025
So. 03.08.2025
Sa. 09.08.2025
So. 10.08.2025
jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:
590,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Hallerstraße 3-6
Dipl.-Kfm., Heilpraktiker für Psychotherapie
10587 Berlin
Tel. 030 - 89 09 21 93

Seminarnummer:
SSB10010325V2

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

Dozent/in HP Hiltrud von Wolff: Jg. 1953, Hiltrud von Wolff ist gelernte med. techn. Assistentin und absolvierte 1990 -1992 die Ausbildung z. Heilpraktikerin an der Paracelsus Schule Berlin. 1993 ließ sie sich mit ihrer eigenen Praxis nieder. Die Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Entspannungstechniken mit Steigerung der Lebensenergie, Aromatherapie und -massagen, auch in Verbindung mit der Dorn/Breuß-Methode und die Mineralstofftherapie nach Schüßler mit Antlitzdiagnose. 2001-2005 war sie als Gesundheitsberaterin mit den Themen "Reines, vitalisiertes Wasser" sowie Ernährung und Gesunderhaltung tätig. Seit August 2005 führt Hiltrud von Wolff wieder ihre eigene Praxis.

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 26.02.2025