

Autogenes Training

Seminarleiterschein – Grundkurs

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



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).

Dozent/in Heike Ollek-Schmidt: Jg. 1965. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Yogatherapeutin, Qigong-Lehrerin, zum Entspannungs-Coach und zur Resilienztherapeutin. Frau Ollek-Schmidt ist Dozentin beim Landessportverband Schleswig-Holstein und arbeitet seit 32 Jahren in der Fitness- und Gesundheitsbranche.

Termine:

Sa. 14.02.2026

So. 15.02.2026

Sa. 28.02.2026

So. 01.03.2026

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

590,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Barmbeker Str. 8
22303 Hamburg
Tel. 040 - 691 11 91**

Seminarnummer:

SSH20100126V5

Anmeldemöglichkeiten:

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

