

# Autogenes Training, Ausbildung KursleiterIn (AT I, AT II)



Referentin: Hp Marianne Semmelies, Horgau

## Unter- und Oberstufe mit Zertifikat

Autogenes Training ist eine Methode, die vorzugsweise in Volkshochschulen gelehrt wird. Sie eignet sich daher besonders gut, wie auch z.B. Yoga, zum Praxiseinstieg. Sie können nach Absolvieren dieses Seminars selbständig Seminare durchführen und werden so schnell bekannt. Eine Werbung für die eigene Praxis, die nicht als Werbung auffällt und die nicht nur nichts kostet, sondern auch noch ein wenig Geld bringt!

Autogenes Training ist eine konzentrierte Selbstentspannungsmethode, die durch eine gezielte Umschaltung positiv in das vegetative Nervensystem eingreift und somit die organischen Funktionen normalisiert. Dieses anerkannte Psychoverfahren findet in der Prophylaxe, Psychohygiene und Therapie seine Anwendung. Durch Autogenes Training entdecken Sie Ihren ganz persönlichen Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Ohne medikamentöse Einflüsse mobilisieren Sie Ihre durch Stress und Krankheit blockierten Energien und Kräfte und vergrößern Ihr Kräftepotential. Erfahren Sie das Loslassen von dem Tages- und Wachbewusstsein und erleben in dieser „Bewusstseinsenerweiterung“ eine neue Dimension des „Sehens“. AT ist eine Möglichkeit, Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Auf Wunsch der Teilnehmer werden auch pädagogische Möglichkeiten des AT's im Erziehungsbereich für Kindergruppen vorgeschlagen.

Die Oberstufe setzt die Grundkenntnisse, bzw. das sichere Beherrschen der Unterstufe des Autogenen Trainings voraus. Zu der körperlichen Entspannung stellt sich das geistig-seelische Loslassen ein. Aufbauend auf die Unterstufe des AT's wird durch gelenkte und freie Imaginationen, fantasievolle und fantasieanregende Bilder, eine wirkungsvolle psychovegetative Beeinflussung und positive Veränderung im menschlichen Organismus bewirkt. Sie entdecken, Ihre Fantasie, die kreative und unerschöpfliche Lebenskraft, zu aktivieren.

Mitzubringen sind: Unterlage, Decke, kl. Kissen, Wollsocken

Termine: **AT I** 13./14. März 2010

**AT II** 10./11. April 2010

Seminargebühr  
je Wochenende:

Mitglieder € 125,-

Nichtmitglieder € 50,-

Anmeldung siehe Seite 97 – 99