

Autogenes Training

Präventionskurs nach §20 SGB V.



Durch das Autogene Training (AT) besteht die Möglichkeit, körperliche und seelische Entspannung hervorzurufen. Als Teilnehmer erfahren Sie durch aufbauendes üben, die gefühlsmäßige und körperliche Ebene mit Autosuggestionen zu verbinden.

Termine:

Sa. 31.10.2020

Sa. 07.11.2020

Sa. 14.11.2020

Sa. 21.11.2020

Sa. 28.11.2020

Sa. 05.12.2020

Sa. 12.12.2020

Sa. 19.12.2020

jew. 13:30 Uhr - 15:00 Uhr

Die Körperwahrnehmung wird hierzu auf Zustandsveränderungen in den Organfunktionen gerichtet. Der Zugang zum Unterbewusstsein (unwillkürliches Nervensystem) wird erreicht, indem man bestimmte Formeln als Aufforderung an das Unterbewusstsein richtet. Dadurch werden Körperfunktionen verändert und führen eine innere Ruhe herbei.

Ziele der Maßnahme:

Entspannungsverfahren zielen darauf ab, physischen und psychischen Spannungszuständen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren. Die zu erlernende Entspannungsreaktion (AT) stellt den Gegenpol zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen dar. Im Verlaufe Autogenen Trainings wird durch regelmäßiges Üben die selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion gebahnt und für den alltäglichen Einsatz stabilisiert.

Inhalte der Maßnahme:

- Definition von Stress, Stressfaktoren, Stressreaktionen, Entspannung, Entspannungsreaktion
- Erkennen der Ursachen der Stressentstehung
- Grundstufe Autogenes Training nach Schultz

Kursleitung: Maria Mazerat-Khaikin, zertifizierte Entspannungspädagogin, kassenanerkannte Seminarleiterin für Stressbewältigung im Alltag, Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) für Erwachsene, Jugendliche und Kinder, Dipl.-Soziologin, Kunsttherapeutin, Psychotherapeutin (nach HPG)

Preis:

120,- Euro *

**Die Erstattung der Kursgebühren durch Ihre Krankenkasse erfolgt nach Ihrer Teilnahme an meinem Kurs. Bitte fragen Sie vor Kursbeginn bei Ihrer Kasse nach!*

Ort der Veranstaltung:

**Friedrich-Ebert-Str. 38, 14469
Potsdam (Kinderarztpraxis
Manukow)**

Kurs-ID: 20180527-1014541

Anmeldemöglichkeiten:

◆ Tel.0176/25056797

◆ www.potsdam-kunsttherapie.de

◆ kontakt@potsdam-kunsttherapie.de

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken,
Wasser und Schreibzeug mitbringen.*