



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

DJK-OnlineCampus.

Ausbildung
Kursleiter*in
Autogenes Training



27./28.11.2021 &
04./05.12.2021



09:00-16:30 Uhr

Akademie für Sport und
Gesundheit



AUSBILDUNG KURSLEITER*IN AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren, bei dem sich der Übende in einen selbst erzeugten (autogenen) Ruhezustand versetzt. Die positiven Effekte des Autogenen Trainings, das aus der Selbsthypnose entstammt, sind wissenschaftlich belegt. Daher ist das Verfahren bis heute bei Kursleiter*innen beliebt und wird vielfach in Gesundheitseinrichtungen und Reha-Zentren eingesetzt.

In der Ausbildung zum/zur Kursleiter*in für Autogenes Training lernen Sie die Grundlagen, Hintergründe und die Technik zur Durchführung eines Autogenen Trainings kennen. Sie erwerben Kompetenzen, um Ihre Kursteilnehmer*innen bewusst in einen geistigen und körperlichen Entspannungszustand zu führen. Als Kursleiter*in für Autogenes Training werden Sie in der Lage sein mittels der autosuggestiven Formeln vegetative Funktionen Ihrer Teilnehmer*innen positiv zu beeinflussen. Auf diesem Wege können Sie ein seelisches und körperliches Wohlbefinden hervorrufen, das für die ganzheitliche Gesundheit eine Bedeutsame Rolle spielt.

Mit der Ausbildung zum/zur Kursleiter*in für Autogenes Training kann bei gegebener Grundqualifikation die Zertifizierung als Kursleiter*in für Präventionskurse nach § 20 SGB V beantragt werden.

Termin: Samstag, 27. November 2021 – Sonntag, 28. November 2021
&
Samstag, 04. Dezember 2021 – Sonntag, 05. Dezember 2021

Zeit: Samstag, 27.11.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr
Sonntag, 28.11.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr
Samstag, 04.12.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr
Sonntag, 05.12.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr

Kosten: Für DJK-Mitglieder **kostenfrei!**

Wichtig: Mindestalter **16 Jahre!**

Lehrgangsinhalte: 32 Unterrichtseinheiten

* Theorie:

- * Grundlagen Autogenes Training
- * Geschichte Autogenes Training
- * Stress und Entspannung
- * Einsatzmöglichkeiten von Autogenem Training
- * Autogenes Training im Alltag
- * Autogenes Training mit Kindern
- * Methodischer Übungsaufbau
- * Aufbau von Einheiten und Kursen
- * Präventionskurse nach § 20 SGB V

*** Praxis:**

- * Autogenes Training Grundübungen:
 - * Schwereübung
 - * Wärmeübung
 - * Herzübung
 - * Atemübung
 - * Sonnengeflechtsübung
 - * Stirnkühleübung
- * Entspannungsvorübung
- * Körperreisen
- * Entspannungsgeschichten
- * Rücknahme
- * Selbsterfahrung

Anbieter: **Akademie für Sport und Gesundheit**

WIR SIND ZERTIFIZIERT



nach der internationalen
Norm DIN EN ISO 9001

Kursleiter*in für Autogenes Training

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmenden das
Zertifikat Kursleiter*in Autogenes Training.

Teilnehmerzahl: 12 Personen (Sollten sich mehr Personen anmelden, entscheidet der Eingang der Anmeldungen!)

Anmeldungen: bis **spätestens 13. November 2021** unter
https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Autogenes_Training/booking?request_locale=de

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre ich mich damit bei Anmeldung einverstanden.

Veranstalter: DJK-Sportverband
Zum Stadtbad 31,
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf Anmeldungen!
Antonia Hannawacker
Projektmanagerin DJK-OnlineCampus.
Email: campus@djk.de
Telefon: 0157/39640592