

**Fortbildung für Pädagogen
Psychologische Berater und Therapeuten**
(Lehrer, Erzieher, Sozial- und Heilpädagogen, Logopäden, Ergotherapeuten,
Physiotherapeuten, Heilpraktiker und alle, die mit Menschen arbeiten wollen)

**Übungsleiter/in für
Autogenes Training nach Schultz mit Zertifikat**

Eine ganzheitliche Entspannungsmethode zur Stressbewältigung

Samstag/Sonntag: 24.04. und 25.04.2021
jeweils von 10.00 bis ca. 17.00 Uhr – Kosten: 280,00 Euro

Das **Autogene Training** ist eine mentale Entspannungsmethode zur Stressreduzierung, bei dem durch **einfache Autosuggestionen (Selbsthypnose)** ein **Entspannungsgefühl** hervorgerufen wird. Die Methode ist leicht zu erlernen und hilfreich auch z.B. einem **Burn-Out vorzubeugen**. Das Autogene Training kann auch in schwierigen Belastungssituationen problemlos im Alltag angewendet werden. Das **Autogene Training** lindert zusätzlich verschiedene stressbedingte Beschwerden wie Verspannungen, Ängste, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, oder Bluthochdruck etc. Die Methode wird auch vorbeugend eingesetzt, um langfristig gelassener mit Stress-Situationen umzugehen. Durch **sechs aufeinander aufbauende Basisformeln** lernen Sie schrittweise die Selbstbeeinflussung des vegetativen Nervensystems im Körper. Die Methode ist besonders gut geeignet für Menschen, die einen Zugang zu inneren Bildern haben und über ein gutes Vorstellungsvermögen verfügen. Wir vermitteln neben dem theoretischen Hintergrundwissen viele praktische Übungen und es gibt ein umfangreiches Skript. Man kann diese Methode zum **einem für sich selbst nutzen, sie in einer Gruppe mit Erwachsenen anleiten oder gemeinsam mit Kindern durchführen**. Für Kinder ist die Methode gut geeignet, da die einzelnen Übungen mit Fantasiereisen kombiniert werden können.

Leitung: Angelika Biert, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Ort: Hürther Beratungshaus, Esserstr. 30 a, 50354 Hürth

Anmeldung: Tel:0179/5020734, angelika-biert@freenet.de - www.angelika-biert.de

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung Übungsleiter AT an:

Name, Adresse, Telefon

Datum, Unterschrift

Mit der schriftlichen Anmeldung und einer Anzahlung von 100 € auf das Konto IBAN: DE17370623654603464015, Raiba Frechen Hürth BIC: GENODED1FHH ist der Platz