

# 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 03.06.23 und 04.06.23**

**10.00 bis ca. 17.00 Uhr – Kosten: 280,00 €**

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. Vermittelt werden neben dem theoretischen Hintergrundwissen viele praktische Übungen und es gibt umfangreiche Seminarunterlagen mit den kompletten Übungsanleitungen. Sie können 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 Efferen, Esserstraße 30a, 50354 Hürth**

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

-----  
**Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung an:**

---

**Name, Adresse, Telefon**

**Datum, Unterschrift**

Mit der schriftlichen Anmeldung und einer Anzahlung von 100 € auf das Konto IBAN: DE17370623654603464015, Volksbank Rhein-Erft-Köln eG, BIC: GENODED1FHH ist der Platz reserviert. Der Restbetrag von 180 € ist 14 Tage vor Beginn der Fortbildung zu überweisen.

**Die Anmeldung kann auch per email: angelika-biert@freenet.de geschickt werden.**