

# Autogenes Training

## Seminarleiterschein

### PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



beispielsweise in Deutschland und Österreich – medizinisch anerkannte Psychotherapiemethode.

Grundlage für die Entwicklung der Methode war Schultz' Entdeckung, dass die meisten Menschen in der Lage sind, einen Zustand tiefer Entspannung allein mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft zu erreichen. So lässt sich beispielsweise bei Personen, die sich intensiv "Wärme" in ihren Armen vorstellen, tatsächlich eine Zunahme der Oberflächentemperatur ihrer Haut messen.

Die ursprünglichen Methoden von J. H. Schultz wurden seither weiterentwickelt und durch neue Erkenntnisse ergänzt. Während das Autogene Training ursprünglich zur Unterstützung der psychotherapeutischen Behandlung kranker Menschen entwickelt wurde, wird es heute ebenso von gesunden Personen angewendet. Es wird beispielsweise eingesetzt zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit, zur Erhöhung des Lernvermögens, zur Förderung der Belastbarkeit im Managementbereich, als Mittel zur Stressreduktion und in der Prophylaxe gegen das Burnout-Syndrom.

Innerhalb der psychotherapeutischen Verfahren ist das Autogene Training somit dem Bereich der Körpertherapien zuzuordnen, weil der Ausgangspunkt und die Grundlage die körperlichen Veränderungen der Muskel- und Gefäßspannung sind. Gleichzeitig kann es als Selbsthypnose aufgefasst werden. Denn der Übende versetzt sich durch Autosuggestion selbst in einen veränderten, hypnotischen Bewusstseinszustand.

Der Kurs zum "Seminarleiter/in Autogenes Training" bereitet Sie umfassend auf den Einsatz der Methode in der Einzeltherapie und als Gruppenleiter/in in der eigenen Praxis oder in Gesundheits-, Wellness- u. Bildungseinrichtungen vor. Bitte beachten Sie die Aufbaukurse zum Thema.

**Dozent/in Nicole Hoppe:** Jg. 1981, Mutter von 3 Kindern. Nach der Ausbildung zur Sozialversicherungsfachangestellten sowie einem Betriebswirtschaftsstudium, 20-jährige Tätigkeit im Personalwesen. Aufgrund prägender Erfahrungen im privaten Bereich zunehmende Beschäftigung mit der Sinn-Frage und dem Entschluss, neue Wege zu gehen. Es folgten eine Ausbildung zur Doula (nichtmedizinische Geburtshelferin) und zur Entspannungstherapeutin. Im Anschluss daran Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ab 2024 Tätigkeit in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt moderne Verhaltenstherapie. Zusätzliche Spezialisierung im Bereich Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Burnout-Prävention und Stress-Management.

Termine:

**Fr. 09.05.2025**

**Sa. 10.05.2025**

**Fr. 23.05.2025**

**Sa. 24.05.2025**

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

**590,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Am Rathaus 4  
09111 Chemnitz  
Tel. 0371 - 51 79 81**

Seminarnummer:  
**SSH09090525V6**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

