



Autogenes Training und Entspannung für Jugendliche

Grundstufe des Autogenen Trainings für Jugendliche 13-16 Jahre

»Die größten Ereignisse, das sind nicht die lautesten, sondern unsere stillen Stunden.« (F.W. Nietzsche, Philosoph)

Jugendliche stehen heutzutage mehr denn je unter dem täglichen Einfluss externer Bilder. Dies führt nicht selten zu enormen Konsum- sowie Leistungsdruck im schulischen sowie im privaten Bereich, der häufig zu Stress und inneren Spannungen führen kann.

Warum Autogenes Training für Jugendliche?

Mithilfe des Autogenen Trainings lernst du in einem stärkenden Gruppenkontext eine Methode kennen, die dir helfen kann, einen Umgang mit Belastungen zu finden, um dadurch Entlastung zu spüren.

Die dabei vermittelten Leitsätze/ Formeln geben Struktur, die dir anschließend ebenfalls im privaten Umfeld helfen kann.

Wie sieht ein solcher Kurs aus?

Zuerst einmal: Autogenes Training soll Spaß machen!

Mittels interaktiver und kreativer Methoden wird dir altersgerecht das Autogene Training theoretisch und praktisch vermittelt.

Eine Kombination aus Anleitung und Selbsterfahrung führen dich langsam durch die unterschiedlichen Themengebiete ‚Ruhe‘, ‚Schwere‘ und ‚Wärme‘.

Ziel ist es, dass du am Ende des Kurses selbstständig einen tiefen Entspannungszustand herbeiführen kannst, der dir in vielen Bereichen deines Lebens sehr hilfreich sein kann.

Ob die Steigerung deiner Konzentrationsfähigkeit, eine allgemeine Gelassenheit oder Stärkung deines Selbstwertgefühls, es lohnt sich in jedem Fall!

Die Kursleiterin Kerstin Betzold absolvierte den Master-Lehrgang Kunsttherapie an der SFU Berlin.

Kerstin Betzold ist ausgebildete Kunsttherapeutin, Mutter zweier Kinder und verfügt über langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern.

Sie ist zertifizierte Trainerin & Kursleiterin für das Autogene Training.

Leitung: Kerstin Betzold

Gruppengröße: 6 – 8 Teilnehmende

Kursgebühr: 140 Euro (von den meisten Krankenkassen erstattet – bitte informieren Sie sich vorab)

Ort: SFU Ambulanz Berlin, Manfred-von-Richthofen-Str. 4

Uhrzeit: Mittwochs, 17.30 Uhr – 18.30 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Termine:

Mi., 30.08.2023

Mi., 06.09.

Mi., 13.09.

Mi., 20.09.

Mi., 27.09.

Mi., 04.10.

Mi., 11.10.

Mi., 18.10.

Anmeldung

Bei Interesse wenden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail an uns.

Die Anmeldung kann bis zum **23.08.2023** erfolgen.

Weitere Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn.

E-Mail: praevention@sfu-berlin.de • **Telefon:** +49 (0)30 665 080 710

Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin

Die Psychotherapeutische Institutsambulanz ist eine Behandlungseinrichtung des staatlich anerkannten Ausbildungsinstituts am Department für Psychotherapiewissenschaft der Sigmund Freud PrivatUniversität (SFU) Berlin und bietet neben zahlreichen therapeutischen Angeboten auch Präventionskurse wie Autogenes Training und Paint & Relax an.

Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin

Psychotherapeutische Ambulanz

Manfred-von-Richthofen-Str.4 – 12101 Berlin

U-Bahn Platz der Luftbrücke

