



# Autogenes Training und Tiefenentspannung für Erwachsene

Gelassen und konzentriert im Alltag – ein Kurs zur aktiven Selbsthilfe

*Wie werde ich, wo auch immer ich mich im Strom meines Lebens befinde, ein guter Schwimmer (nach A. Antonovsky)*

**Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die in den 1920er Jahren entwickelt wurde und es jedem ermöglicht, mithilfe der eigenen Konzentration und Vorstellungskraft eine aus dem Inneren erzeugte, tiefe Entspannung zu erreichen. Dabei helfen einfache Leitsätze.**

Diese Leitsätze - die Autosuggestionen - ermöglichen einen positiven Einfluss auf Muskeln, Kreislauf und das vegetative Nervensystem und werden im Kurs erlernt. Da Körper und Psyche in einer wechselseitigen Beziehung stehen, wird sowohl eine körperliche als auch eine psychische und geistige Entspannung erreicht.

Selbstbestimmt Entspannung generieren zu können hilft, um auf ganzheitlicher Basis eine Erlebens- und Verhaltensveränderung zu erlernen. Mit dieser Ressource wird eine aktuelle Stressbewältigung unterstützt. Sie führt zu mehr Gelassenheit im Umgang mit sich und der Umwelt.

Zu jeder Einheit gibt es Wissenswertes rund um das Thema Stress und Entspannung. Die Selbstwahrnehmung wird gestärkt. In diesem acht-wöchigen Kurs werden die Formeln der Grundstufe des Autogenen Trainings erlernt.

Die Kursleiterin Isabelle Thurmann ist Psychotherapiewissenschaftlerin, Psychotherapeutin in Ausbildung und zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training.



**Leitung:** Isabelle Thurmann

**Gruppengröße:** 6 – 8 Teilnehmende

**Kursgebühr:** 140 Euro (zertifizierter Präventionskurs – die Kostenerstattung kann durch die Krankenkassen erfolgen)

**Ort:** SFU Berlin, Columbiadamm 10, Turm 9, Atelier

**Uhrzeit:** Dienstags, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr  
(Änderungen vorbehalten)

**Termine:**

Di., 05.03.2024

Di., 12.03.

Di., 19.03.

Di., 26.03.

Di., 02.04.

Di., 09.04.

Di., 16.04.

Di., 23.04.

## Anmeldung

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

Die Anmeldung kann bis zum **27.02.2024** 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