

ONLINE-KURS:

Autogenes Training und Tiefenentspannung für Erwachsene

Autogen kommt aus dem Griechischen und bedeutet selbsttätig – Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die es jedem ermöglicht, sich selbst durch Konzentration zu entspannen. Dabei helfen einfache Leitsätze, die sogenannten Formeln.

Das Autogene Training wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Durch die Fokussierung bzw. Konzentration auf eine (zunächst) begrenzte und kontrollierte Anzahl von Vorstellungen, Gefühlen und Gedanken, wie z.B. die Durchblutung, den Pulsschlag und die Atmung, wird eine Entspannung des Körpers erzielt. Körper und Psyche stehen in enger wechselseitiger Beziehung zueinander, weshalb eine psychische Entspannung über eine körperliche Entspannung erreicht werden kann.

Dabei helfen Leitsätze bzw. sog. Formeln. Diese werden im Rahmen des Online-Kurses erlernt.

Autogenes Training für Erwachsene

Leitung: Isabelle Thurmann

Gruppengröße: 3 bis 9 Teilnehmer:innen

Kursgebühr: 140 Euro (die Kosten werden durch die Krankenkassen erstattet)

Datum: 8 Einheiten à 90 Minuten

Termin: Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage:

<https://www.sfu-berlin.de/de/ambulanz/praeventionskurse/autogenes-training-tiefenentspannung/>

*Bemerkung: Änderungen vorbehalten.

Was wird zur Teilnahme benötigt?

- ✓ ein PC, Laptop o.ä.
- ✓ Kamera, Mikrofon, Lautsprecher
- ✓ eine Internetverbindung
- ✓ ein Raum, in dem Sie in Ruhe und ohne Unterbrechung teilnehmen können
- ✓ ggf. eine bequeme Unterlage, eine dünne Decke, ein kleines Kissen

Anmeldung

- ✓ Bei Interesse wenden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail an uns. Die Anmeldung kann bis zum 25.4.2022 erfolgen
- ✓ praevention@sfu-berlin.de
+49 (0)30 665 080 710
- ✓ Genaue Informationen zu Terminänderungen und Standortinformationen erhalten Sie vor Kursbeginn.


Kontakt

Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin
Psychotherapeutische Ambulanz

Manfred-von-Richthofen-Str. 4
12101 Berlin

U Platz der Luftbrücke

 praevention@sfu-berlin.de

 +49 (0)30 665 080 710

