

Stressbewältigung in der Schwangerschaft durch Autogenes Training

Liebe Schwangere,

die Zeit der Schwangerschaft ist neu und aufregend, aber vielleicht hatten Sie auch schon die Erfahrung schwanger zu sein. In jedem Fall und egal wie beschäftigt oder belastet Sie sind, Entspannung ist eine Kunst. Nicht in allen Situationen und insbesondere während des Geburtsgeschehens wechselt die tiefe Entspannung auf natürliche Weise mit rhythmischen Kontraktionen.

Für viele Menschen bedeuten Tiefenentspannung und Loslassen eine Erfahrung, die neu erlernt werden muss.

Im Rahmen unserer Präventionskurse bietet die Sigmund Freud PrivatUniversität ein schönes und umfangreiches Angebot. Als Schwangere sind Sie herzlich willkommen an einem dieser Kurse für Autogenes Training teilzunehmen. Begleitet von einer qualifizierten Mitarbeiterin, Maureen Armonies, M.Sc. werden Sie langjährige Erfahrungen als Hebamme kombiniert mit fundiertem psychologischem Wissen erleben.

Sie erlernen in einem 12 stündigen Wochenendkurs das Autogene Training und die nur für Sie spezifischen Möglichkeiten von Umsetzen und Anwenden. Sie bekommen einen Schlüssel als Werkzeug in die Hand und können somit viele weitere Türen öffnen, die erst durch ein gezieltes und wiederholtes Autogene Training möglich werden.

Zielgruppe: Sie sind schwanger und wünschen sich mehr Entspannung und tiefe Ruhe. Sie haben sich bei Ihrer Hebamme/Gynäkologin/Gynäkologen über das Autogene Training informiert. Ihre Schwangerschaft verläuft ohne medizinische Risiken um an diesem Kurs teilzunehmen.

Stressbewältigung in der Schwangerschaft durch Autogenes Training

Leitung: Maureen Armonies

Gruppengröße: 4 – 6 Teilnehmer*innen

Kursgebühr: 130 Euro (die Kosten



werden

Durch die Krankenkassen erstattet)

Termine/Uhrzeit

2 Einheiten Sa und So, jeweils 6 Stunden

Die aktuellen Termine und Uhrzeiten finden Sie auf unserer Homepage:

<https://www.sfu-berlin.de/de/ambulanz/praeventionskurse/autogenes-training-stressbewaeltigung-in-der-schwangerschaft/>

Anmeldung

- ✓ Bei Interesse wenden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail an uns. Die Anmeldung kann bis zum 17.11.2021 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

