

# Kurs-Details: Autogenes Training / Erwachsene

<b>Kursanbieter:</b>	Logopädische Praxis Katrin Iwanow Reinsburgstrasse 158 70197 Stuttgart Telefon: (0711) 65 17 08 E-Mail: <a href="mailto:kiwanow@freenet.de">kiwanow@freenet.de</a> Ansprechpartner: Frau Katrin Iwanow
<b>Kursleiter:</b>	<a href="#">Katrin Iwanow</a>
<b>Beschreibung:</b>	Autogenes Training ( AT ) ist eine bewährte und erfolgreiche Methode zur Entspannung und Stressreduktion über Selbstsuggestion. Der Kurs erstreckt sich über 8 Wochen, 1x wöchentlich à 90 Minuten.  AT kann Jeder lernen und anwenden.  Der heutigen Zeit und Ihren Anforderungen angepasst, ergänze ich in meinen Kursen die AT Methode nach Professor J. H. Schultz - dem Begründer des AT - mit Entspannungstechniken aus dem Mentaltraining.
<b>Handlungsfeld(er):</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stressbewältigung/ Entspannung</li></ul>
<b>Präventionsprinzipien:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Förderung von Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)</li></ul>
<b>Zielgruppe: Geschlecht</b>	nicht geschlechtsspezifisch
<b>Zielgruppe:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 18 bis 49 Jahre</li></ul>
<b>Altersgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 bis 69 Jahre</li><li>• ab 70 Jahren</li></ul>
<b>Beschreibung der Zielgruppe</b>	Zielgruppe sind alle Beschäftigten mit ( nicht existenzieller ) Stressbelastung, die lernen wollen mit Streß sicherer und gesundheitsbewußter umzugehen. Versicherte mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten. Für Versicherte mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen sind die Maßnahmen kontraindiziert.
<b>Ziele der Maßnahme</b>	Erlernen einer Entspannungsmethode.
<b>Inhalt(e) der Maßnahme</b>	Theorie und Praxis des AT nach Prof. Schultz. Übungseinheiten zu Hause 5 - 20 Min 1 bis 3mal täglich. Material ; Stühle,Iso-Matten,Decken,kleine Kissen,und Nackenrollen,Übungsraum ist ruhig und hell.

Schrittweises Erlernen der Autosuggestiven Formeln des AT z.B. bei Kursbeginn Atemübungen / Schwereübung die beim nächsten Mal wiederholt und kontrolliert werden auf korrekte Durchführung. Darauf aufgebaut die Wärmeübung u.s.w.

**Methoden zur Umsetzung**

Bei Atem und Schwereübung des AT, entspannter Atem im eigenen Rhythmus und Körperschwere empfinden. Selbstständiges Üben fördern um die Formeln des AT zu festigen und damit die Nachhaltigkeit der Wirkung zu erreichen.

Das komplette AT umfasst folgende Bereiche;

Atem

Schwere

Wärme

Solarplexus

Herz

Stirn

(PF) Persönliche Formel

-

Wissensvermittlung mittels Lehrgespräch / Vortrag.

Praktische Durchführung mit TN - Korrektur zur Sicherung der Nachhaltigkeit in der Ausführung.

**Qualifikationen des Kursleiters**

staatlich gepr. Logopädin Seminarleiterin für AT / Erwachsene

**Umfang und Dauer**

8 Einheiten á 90 Minuten

**Gruppengröße**

maximal 8 Teilnehmer

**Gruppenraum**

mindestens 25 m<sup>2</sup>

**Gruppenraum:**

Parkettboden

**Ausstattung**

Umkleide im Wartezimmerbereich

**Erfolgskontrolle durch Anbieter** Ja, es erfolgt eine eigene Erfolgskontrolle durch den Anbieter.

Details: AT ist dann erfolgreich, wenn Streß dadurch reduziert werden kann. Die Teilnehmer Ihre Ziele erreichen z.B. besser schlafen können, leistungsfähiger werden, ausgeglichener sind. Beurteilung durch Rückmeldung nach jeder Übungseinheit, werden H.A. gemacht, fällt es immer leichter zu entspannen.

**Kursgebühr**

120.00 €