



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# DJK-OnlineCampus.

Ausbildung  
Kursleiter\*in  
Autogenes Training



27./28.11.2021 &  
04./05.12.2021



09:00-16:30 Uhr

Akademie für Sport und  
Gesundheit



## AUSBILDUNG KURSLEITER\*IN AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren, bei dem sich der Übende in einen selbst erzeugten (autogenen) Ruhezustand versetzt. Die positiven Effekte des Autogenen Trainings, das aus der Selbsthypnose entstammt, sind wissenschaftlich belegt. Daher ist das Verfahren bis heute bei Kursleiter\*innen beliebt und wird vielfach in Gesundheitseinrichtungen und Reha-Zentren eingesetzt.

In der Ausbildung zum/zur Kursleiter\*in für Autogenes Training lernen Sie die Grundlagen, Hintergründe und die Technik zur Durchführung eines Autogenen Trainings kennen. Sie erwerben Kompetenzen, um Ihre Kursteilnehmer\*innen bewusst in einen geistigen und körperlichen Entspannungszustand zu führen. Als Kursleiter\*in für Autogenes Training werden Sie in der Lage sein mittels der autosuggestiven Formeln vegetative Funktionen Ihrer Teilnehmer\*innen positiv zu beeinflussen. Auf diesem Wege können Sie ein seelisches und körperliches Wohlbefinden hervorrufen, das für die ganzheitliche Gesundheit eine Bedeutsame Rolle spielt.

Mit der Ausbildung zum/zur Kursleiter\*in für Autogenes Training kann bei gegebener Grundqualifikation die Zertifizierung als Kursleiter\*in für Präventionskurse nach § 20 SGB V beantragt werden.

**Termin:** Samstag, 27. November 2021 – Sonntag, 28. November 2021  
&  
Samstag, 04. Dezember 2021 – Sonntag, 05. Dezember 2021

**Zeit:** Samstag, 27.11.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr  
Sonntag, 28.11.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr  
Samstag, 04.12.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr  
Sonntag, 05.12.: 09:00 Uhr – 16:30 Uhr

**Kosten:** Für DJK-Mitglieder **kostenfrei!**

**Wichtig:** \* Praktische Lehrprobe via Bildschirm  
\* Mindestalter **16 Jahre!**

**Lehrgangsinhalte:** 32 Unterrichtseinheiten

\* Theorie:

- \* Grundlagen Autogenes Training
- \* Geschichte Autogenes Training
- \* Stress und Entspannung
- \* Einsatzmöglichkeiten von Autogenem Training
- \* Autogenes Training im Alltag
- \* Autogenes Training mit Kindern
- \* Methodischer Übungsaufbau
- \* Aufbau von Einheiten und Kursen
- \* Präventionskurse nach § 20 SGB V

**\* Praxis:**

- \* Autogenes Training Grundübungen:
  - \* Schwereübung
  - \* Wärmeübung
  - \* Herzübung
  - \* Atemübung
  - \* Sonnengeflechtsübung
  - \* Stirnkühleübung
- \* Entspannungsvorübung
- \* Körperreisen
- \* Entspannungsgeschichten
- \* Rücknahme
- \* Selbsterfahrung

**Anbieter:**

**Akademie für Sport und Gesundheit**

WIR SIND ZERTIFIZIERT



nach der internationalen Norm DIN EN ISO 9001

### **Kursleiter\*in für Autogenes Training**

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat Kursleiter\*in Autogenes Training.

**Teilnehmerzahl:**

12 Personen (Sollten sich mehr Personen anmelden, entscheidet der Eingang der Anmeldungen!)

**Anmeldungen:**

bis **spätestens 13. November 2021** unter [https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Autogenes\\_Training/booking?request\\_locale=de](https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Autogenes_Training/booking?request_locale=de)

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre ich mich damit bei Anmeldung einverstanden.

**Veranstalter:**

DJK-Sportverband  
Zum Stadtbad 31,  
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf Anmeldungen!  
Antonia Hannawacker  
Projektmanagerin DJK-OnlineCampus.  
Email: [campus@djk.de](mailto:campus@djk.de)

Telefon: 0157/39640592