

Autogenes Training

Grundlagen (EMR Methode 20)

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Termine:

Sa. 19.11.2022

So. 20.11.2022

jew. 09:00-17:00 Uhr

Fr. 25.11.2022

17:00-21:00 Uhr

Sa. 26.11.2022

So. 27.11.2022

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

990,- CHF *

Seminarort:

Paracelsus Schule

Oerlikonerstrasse 98

8057 Zürich

Tel. 043 9602000

Seminarnummer:

SSH7092191122R

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 043 96 09 015
- Web: paracelsus-schulen.ch
- per QR:



* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 16.04.2020

Autogenes Training (AT) nach J.H. Schultz (1884-1970), eines der bekanntesten Entspannungsverfahren, bewährt sich bei Stress, Nervosität, psychosomatischen Beschwerden, Gewichtsabnahme, Raucherentwöhnung, Redeangst etc. Mit Hilfe monotoner Formeln stellt sich ein hypnotischer Zustand ein, der empfänglich macht für autosuggestive Botschaften. Regelmäßig ausgeführt beeinflussen sie Körperfunktionen, bewirken Verhaltensänderungen, Selbsterkenntnis und Charakterbildung.

Die Übungen der Grundstufe fördern Muskelentspannung, Durchblutung, Tiefenatmung, Gedankenklarheit, normalisieren Puls und Darmtätigkeit. Mit der formelhaften Vorsatzbildung werden persönliche Probleme bearbeitet. Imaginationsübungen der Oberstufe erlauben individuelle Gestaltung.

Sie erlernen die praktische Anwendung der AT, sammeln Erfahrung für Gruppenleitung und den Umgang mit Unvorhersehbarem bei den Teilnehmern.

Dieses Seminar ist Teil unserer laufenden Ausbildung z. Heilpraktiker/in und kann auch separat gebucht werden.

Dozent/in HP Psy Kati Kumschlies: Jg. 77. Kati Kumschlies studierte Philosophie und Lehramt in Regensburg und Eichstätt und Psychologie in Hagen. 2007 erwarb sie zudem die Heilerlaubnis auf dem Gebiet der Psychotherapie. Seit vielen Jahren ist sie als freiberufliche Dozentin für die Paracelsusschulen tätig. Sie praktiziert in eigener Praxis in Regensburg mit systemischen Ansätzen, Trancetechniken und Tools aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Einige ihrer Schwerpunktthemen, wie Abhängigkeit, Burnout und Mobbing, bietet sie als Seminare an.