

Ausbildung: Zertifizierte*r Kursleiter*in für Autogenes Training in der Natur



In dieser Ausbildung erlernen die Teilnehmenden eine effektive Entspannungsmethode und das Anleiten von Entspannungs- und Präventionskursen. Das Autogene Training (AT) ist eine anerkannte Entspannungstechnik, die als Präventionsmethode zur Vorbeugung und Reduktion stressbedingter Erkrankungen wissenschaftlich bestätigt ist. Die Teilnehmenden lernen in Kursen und Einzeltrainings in ihrem jeweiligen Berufsfeld, wie sie Teilnehmer*innen anleiten, durch Autosuggestion die gefühlsmäßige und körperliche Ebene zu verbinden und somit einen Entspannungszustand zu erreichen. Sie eignen sich grundlegende Kursleiterkompetenzen an und erwerben ein umfassendes Verständnis von Stress und Entspannung, Indikationen und Kontraindikationen und die Wirkungsweise der Natur auf Körper, Geist und Seele.

Zielgruppe: Die Ausbildung ist so konzipiert, dass die Teilnehmenden Gruppen und Einzelpersonen als Kursleiter*in für Autogenes Training zukünftig anleiten können. Mögliche Arbeitsfelder bieten sich im (Natur)Coaching- und Trainingsbereich, in Schulen, Volkshochschulen, Rehakliniken, Gesundheitszentren, Sportvereinen & Fitness-Studios. Viele weitere Bereiche sind natürlich möglich. Teilnehmende aus den genannten Arbeitsfeldern erweitern ihre beruflichen Kompetenzen und die Methodenvielfalt.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 1		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer	4
	Einstieg in das Thema Autogenes Training und Wissen zu Stress in der modernen Gesellschaft - Vortrag	
13:30 - 16:45	Stressreduktion mit Hilfe der Natur - Vortrags- und Austauschformat	4
	Autogenes Training - Praxis	
Tag 2		
09:00 - 12:15	Autogenes Training - Praxis	4
	Wissen zu Stress - Vortrag und Lernformat	
	Stressreduktion mit Hilfe der Natur - Lernformat	
13:30 - 16:45	Autogenes Training - Praxis	4
	Ruhebilder aus der Natur verwenden, Bewegungsübungen und Meditationen - Praxis	
19:00 - 20:30	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion - Vortrag	2
Tag 3		
09:00 - 12:15	Autogenes Training - Praxis	4
	Stressreduktion mit Hilfe der Natur - Vortrag und Austauschformat	
	Unterrichtsdidaktik und Aufbau von Kursen	
13:30 - 16:45	Lehrproben	4
	Abschluss, Auswertungen und Ausblicke	
Gesamt		26