

Entspannung

Weiterbildungskurs

Autogenes Training

Einführung in das Autogene Training

Autogenes Training ist eine einfach zu erlernende Entspannungstechnik, die dir hilft, Stress abzubauen, deine mentale und körperliche Gesundheit zu verbessern und dein Wohlbefinden zu steigern.

Kursinhalt

- Historische Entwicklung und kennenlernen des Autogenen Trainings
- Physiologische Grundlagen der Stress- und Entspannungsreaktion
- Kennzeichen des Entspannungszustandes
- Mentaltraining zur Stressreduktion: Körperreise und Autonomieförderung
- Kennenlernen der Grundstufe des Autogenen Trainings
- Autogenes Training im Bewegungsunterricht

Kursziele

- Formeln der Grundstufe kennenlernen
- Verständnis des Unterschieds zwischen traditionellem und med. Autogenem Training
- Transfer in den Bewegungsunterricht
- Verständnis des Autonomen Nervensystems und hormonellen Systems



Jean-Claude Rubin

Dipl. Bewegungspädagoge, PilatesCare REHA-Trainer, Dipl. med. Fachmann für med. Autogenes Training und med. Progressive Muskelentspannung medrelax (med. PME, med. AT), Sexualtherapeut (in Ausbildung)



Weiterbildung, 28.6.2025

Zeit: 9.30-16.30 Uhr (1 Std. Mittagspause)

Ort: Off-Dance, Zweierstrasse 106, Zürich

Kurskosten: 6 Stunden CHF 220.-

Anmeldung:

www.schule-fuer-bewegung-zuerich.ch/weiterbildung



Der ganztägige Kurs wird als Weiterbildung vom Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz angerechnet.



www.schule-fuer-bewegung-zuerich.ch
info@schule-fuer-bewegung-zuerich.ch