

# Autogenes Training mit Hilfe von kreativen Interventionen

Das Autogene Training ist eine konzentrative Selbstentspannungsmethode, die in den 1920er Jahren von Prof. J.H. Schulz entwickelt wurde. Sie ermöglicht es jedem, mithilfe der eigenen Konzentration und Vorstellungskraft eine aus dem Inneren erzeugte tiefe Entspannung zu erreichen. Dabei helfen einfache Leitsätze, die sogenannten Formeln.

Diese Leitsätze – die Autosuggestionen – ermöglichen einen positiven Einfluss auf Muskeln, Kreislauf und das vegetative Nervensystem. Da Körper und Psyche in einer wechselseitigen Beziehung stehen, wird sowohl eine körperliche als auch eine psychische und geistige Entspannung erreicht. Ein höheres Maß an Gelassenheit und Konzentration können den Alltag erleichtern und das Wohlbefinden stärken. Auch emotionale Belastungen, Ängste, Erschöpfungszustände, Schmerzen und Schlafstörungen können positiv beeinflusst werden.

Visualisierungen und gestalterische Techniken werden bei diesem Kurs unterstützend mit einbezogen. Die Entspannungsmechanismen werden durch kreative Übungen vertieft. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit die Methoden des Autogenen Trainings mit malerischem Gestalten zu verknüpfen und dadurch die Wirkung zu intensivieren. Damit ist es der erste Autogene Training Kurs, bei dem künstlerisch-pädagogische Methoden eingesetzt werden. An der Sigmund Freud Privat Universität und das daran angeschlossene Ausbildungsinstitut können Studierende im Rahmen ihres Studiums der Psychotherapie / Kunsttherapie auch die Qualifikationsvoraussetzungen der Kursleiter\*Innentätigkeit für Autogenes Training erlangen. Dieser vielfältige Ansatz manifestiert sich in dem Kurs „Autogenes Training mit Hilfe von kreativen Interventionen“.

Künstlerische Vorerfahrung ist nicht notwendig. Dieser Kurs ist ein durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention zertifizierter Präventionskurs.

**Leitung:** Kerstin Betzold / Lisa Brockhaus

**Gruppengröße:** 6 – 10 Teilnehmende

**Kursgebühr:** 155 Euro (zertifizierter Präventionskurs – die Kostenerstattung kann durch die Krankenkassen erfolgen)

**Ort:** SFU Berlin, Columbiadamm 10, Turm 9, Atelier

**Uhrzeit:** montags, 17.30 – 19.00 Uhr (mit Ausnahme 08.10.2024)

donnerstags, 10.00 – 11.30 Uhr

**Termine:**

Montags  
30.09.2024  
08.10.2024  
(Dienstag!)  
14.10.2024  
Herbstferien  
04.11.2024  
11.11.2024  
18.11.2024  
25.11.2024  
02.12.2024

**Termine:**

Donnerstags  
05.09.2024  
12.09.2024  
19.09.2024  
26.09.2024  
Feiertag  
10.10.2024  
17.10.2024  
Herbstferien  
07.11.2024  
14.11.2024

## Anmeldung

Bei Interesse wenden Sie sich gerne telefonisch oder per Mail an uns.

Die Anmeldung kann bis eine Woche vor Kursstart erfolgen.

Weitere Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn.

**E-Mail:** praevention@sfu-berlin.de • **Telefon:** +49 (0)30 665 080 710

## Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin

Die Psychotherapeutische Institutsambulanz ist eine Behandlungseinrichtung des staatlich anerkannten Ausbildungsinstituts am Department für Psychotherapiewissenschaft der Sigmund Freud PrivatUniversität (SFU) Berlin und bietet neben zahlreichen therapeutischen Angeboten auch Präventionskurse wie Autogenes Training und Paint & Relax an.

## Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin

Psychotherapeutische Ambulanz

Manfred-von-Richthofen-Str.4 – 12101 Berlin

U-Bahn Platz der Luftbrücke

