

# Autogenes Training und Selbsterfahrung

## Modul 1

Das Autogene Training gibt Ihnen die Möglichkeit, binnen kürzester Zeit einen gelösten bis tiefenentspannten Zustand zu erreichen. Das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst und mit dem Zusatz von Leitsätzen kann die Wirkung gezielt vertieft werden. Der Lehrgang zum Diplom «Seminarleiter/in Autogenes Training» ist für Sie geeignet, wenn Sie diese Methode selbst nutzen und/oder lehren möchten.

Inhalt	Stunden	Termine
Autogenes Training Unterstufe	16	06./07.03.2021
Autogenes Training formelhafte Vorsatzbildung – Suggestionen, Unterschiede		
zwischen Fremd- und Selbsthypnose	16	10./11.04.2021
Möglichkeiten und Techniken der Selbsterfahrung	16	08./09.05.2021
Symbolik I, Autogenes Training Oberstufe	16	10./11.07.2021
Techniken zur Gruppenleitung	8	05.06.2021
<b>Total Stunden Modul 1 – Theorie</b>	<b>72</b>	

## Voraussetzung

... ist die eigene Motivation. Modul 1 ist notwendig für die Zulassung zur Prüfung Diplom «Seminarleiter/in Autogenes Training» (ASCA anerkannt)

Sie müssen bei uns keine Seminare besuchen, bei welchen Sie bereits über eine adäquate Ausbildung zum Autogenen Training verfügen. Wir anerkennen Seminare von anderen Schulen, wenn es sich um die gleichen Inhalte handelt. (Wenn Sie uns diese schriftlich einreichen, können wir die Inhalte vergleichen).

Der Abschluss dieser Ausbildung ist Voraussetzung für die Therapeuten in tiefenpsychologisch-analytischer Hypnose (GTH).

## Termine

- 04. März – 11. Juli 2021

#### Dauer

- **4 Wochenendseminare + 1 Tag**
- 3 Tage Arbeitsgruppe
- schriftliche Abschlussarbeit + Prüfung insgesamt: 72 Lehrstunden

#### Kosten

- 1920 Franken (insgesamt für alle Wochenendseminare zusammen)
- 435 Franken (3 Arbeitsgruppentage)
- 300 Franken (Prüfungsgebühr)

#### Kursort

NHK Institut für integrative Naturheilkunde, Militärstrasse 90, 8004 Zürich

Mitglieder der GTH Schweiz sind berechtigt die Kurse einer anderen Landesgesellschaft zu besuchen.

### Zusätzliche Anforderungen für die Prüfung zum/zur SeminarleiterIn Autogenes Training GTH

Inhalt	Stunden	Termine
Praktische Arbeit in Arbeitsgruppen	18	
Prüfung mit schriftlicher Prüfungsarbeit	2	
<b>Total Stunden zum/zur SeminarleiterIn</b>	<b>Autogenes Training</b>	<b>195</b>