

Modul 1:

Autogenes Training (nach Schultz) und Autogenes Training

Diplom:

«SeminarleiterIn Autogenes Training GTH»
(ASCA anerkannt)



Mit dem Autogenen Training ist es möglich, in kürzester Zeit einen gelösten bis tiefenentspannten Zustand zu erreichen. Der Lehrgang zum Diplom «SeminarleiterIn Autogenes Training GTH» befähigt Sie, diese Methode anderen Menschen detailgetreu beizubringen.

In diesem Modul erfahren Sie die Hintergründe des Autogenen Trainings aus einer erweiterten, tiefenpsychologischen Sicht. Das Diplom beinhaltet zusätzlich psycho-physiologische Grundlagen, welche nur durch die GTH in diesem Package vermittelt werden. Wir nennen unser Seminar deshalb «Autogenes Training PLUS».

Voraussetzung für das Diplom

«SeminarleiterIn Autogenes Training GTH» ist der Besuch des gesamten Moduls 1 inklusive des verlängerten Wochenendes an der psychosomatischen Klinik Wollmarshöhe (Deutschland)

Ihre Vorteile

Autogenes Training PLUS

- Psycho-Physiologische Grundlagen
- ganzheitliche Betrachtung (Körper, Geist und Seele)
- Einblicke in Autogenes Training Oberstufe
- Sprachsensibilisierung und wirkungsvolles Formulieren individueller Affirmationen

Modul 1

Autogenes Training und psycho-physiologische Grundlagen

Mit dem erfolgreich abgeschlossenen Modul 1 erhalten Sie das offizielle Diplom: «SeminarleiterIn Autogenes Training GTH» (ASCA anerkannt)

Dieses Diplom beinhaltet zusätzlich psycho-physiologische Grundlagen, welche nur durch die GTH in diesem Package vermittelt werden. Wir nennen unser Seminar deshalb «Autogenes Training PLUS».

Datum	Inhalte	Stunden (à 60 Min)
Autogenes Training		
08. / 09. Feb. 2025	Autogenes Training Grundstufe	14
01. / 02. März 2025	Erkennen von psychischen Störungen	14
26. / 27. April 2025	Entwicklungslehre	14
31. Mai / 01. Juni 2025	Grundlagen der Psychologie	14
05. / 06. Juli 2025	Symbolik I, Autogenes Training Oberstufe	14
16. / 17. Aug. 2025	Autogenes Training formelhafte Vorsatzbildung Suggestionen, Unterschiede zwischen Fremd- und Selbsthypnose	14
13. / 14. Sept. 2025	Grundwissen der Tiefenpsychologie	14
04./ 05. Okt. 2025	Möglichkeiten und Techniken der Selbsterfahrung	14
08. / 09. Nov. 2025	Hirnphysiologie	14
13. Dez. 2025	Techniken zur Gruppenleitung	7
Voraussichtlich 26. Feb – 01. März 2026	Medizinische Aspekte (an Psychiatrischer Klinik)	23
TOTAL STUNDEN MODUL 1		156
Praktisches Üben in Kleingruppen		
14. Dez. 2025	Praxistag 1	6
17. Jan. 2026	Praxistag 2	6
28. März 2026	Praxistag 3 (inkl. Prüfungsvorbereitung)	6
16. Mai 2026	Prüfung mit schriftlicher Prüfungsarbeit	2
TOTAL STUNDEN		20

Kosten: CHF 5770.–

(inkl. 20h praktisches Arbeiten und Prüfung)

Unterrichtsort:

SIHLMED Zentrum für Integrative Medizin in 8003 Zürich
(Nähe Albisriederplatz)