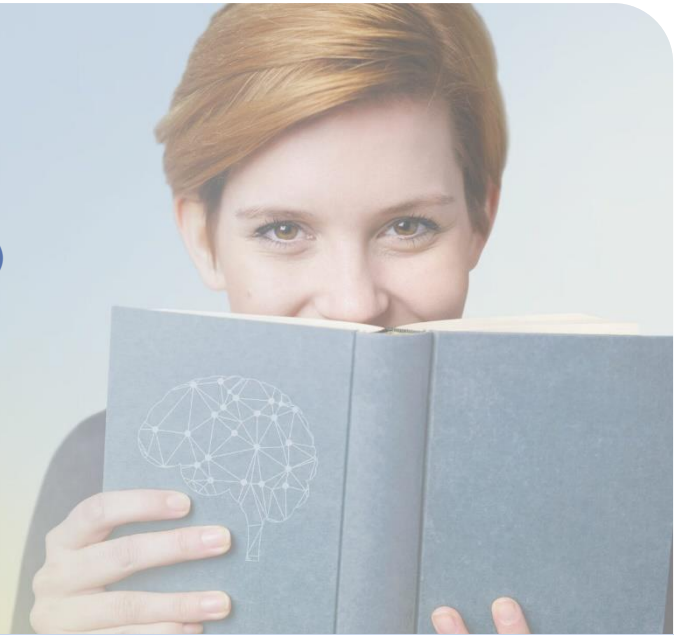


Modul 1:

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		
05. / 06. Sept. 2026	Autogenes Training Grundstufe	14
17. / 18. Okt. 2026	Grundlagen der Psychologie	14
14. / 15. Nov. 2026	Hirnphysiologie	14
12. / 13. Dez. 2026	Entwicklungslehre	14
13. Feb. 2027	Autogenes Training formelhafte Vorsatzbildung Suggestionen, Unterschiede zwischen Fremd- und Selbsthypnose	7
14. Feb. 2027	Autogenes Training Essenziell	7
13. / 14. März. 2027	Grundwissen der Tiefenpsychologie	14
08. – 11. April 2027	Medizinische Aspekte (an Psychiatrischer Klinik)	23
08. / 09. Mai 2027	Möglichkeiten und Techniken der Selbsterfahrung	14
12. / 13. Juni. 2027	Symbolik I, Autogenes Training Oberstufe	14
21. Aug 2027	Techniken zur Gruppenleitung	7
04. / 05. Sept. 2027	Erkennen von psychischen Störungen	14
TOTAL STUNDEN MODUL 1		156
Praktisches Üben in Kleingruppen		
16. Jan. 2027	Praxistag 1	6
03. Juli. 2027	Praxistag 2	6
22. Aug 2027	Praxistag 3 (inkl. Prüfungsvorbereitung)	6
02. Okt 2027	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)