

# Kurzkonzept

## Kursablauf Autogenes Training in kleinen Gruppen mit kunsttherapeutischer Erweiterung (fak.)

### 1. Sitzung: Formel für Ruhe und Schwere

- Vorstellungsrunde und Erwartungen
- einführende Übung zur Schärfung der Körperwahrnehmung
- Theoretischer Hintergrund des Autogenen Trainings
- Einführung der Schwereübung (Vorübung/Sensibilisierung; Übung)
- Reflexion über die Erfahrungen
- Selbständiges Wiederholen (wenn noch Zeit vorhanden)

### 2. Sitzung: Formel für Wärme/Physiologie von An- und Entspannung

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der Schwereübung
- Theoretisches zur Physiologie von An- und Entspannung
- Einführung der Formel für die Wärme
- Reflexion über die Erfahrungen
- Selbständiges Wiederholen (wenn noch Zeit vorhanden)

### 3. Sitzung: Formel für die Atmung

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der bekannten Übung: Ruhe, Schwere, Wärme
- Reflexion der persönlichen Situationen von An- und Entspannung
- Einführung der Formel für die Atmung
- Reflexion über die Erfahrungen
- Selbständiges Wiederholen (wenn noch Zeit vorhanden)

### 4. Sitzung: Formel für das Herz

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der bekannten Übung
- Einführung: Herz (Vorübung/Sensibilisierung)
- Einführung der Formel für das Herz
- Reflexion über die Erfahrungen
- Selbständiges Wiederholen (wenn noch Zeit vorhanden)

### 5. Sitzung: Formel für das Sonnengeflecht

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der bekannten Übung
- Einführung der Formel für das Sonnengeflecht (Vorübung/Sensibilisierung, Übung)
- Reflexion über die Erfahrungen
- Selbständiges Wiederholen (wenn noch Zeit vorhanden)

### 6. Sitzung: Formel für die Stirnkühle

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der bekannten Übung
- Einführung der Formel für die Stirnkühle
- Reflexion über die Erfahrungen
- Selbständiges Wiederholen (wenn noch Zeit vorhanden)



### **7. Sitzung: Kurzform und formelhafte Vorsätze bzw. Organformel**

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der bekannten Übung
- Einführung der Kurzform sowie Entwicklung einer persönlichen Formel
- Übung
- Reflexion über die Erfahrungen
- Selbständiges Wiederholen (wenn noch Zeit vorhanden)

### **8. Sitzung: Feedbackrunde**

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der bekannten Übung
- Kurs Revue passieren lassen – Hinweis auf Folgekurs (Oberstufe AT)
- Abschlussentspannung

Bitte bringen Sie sich warme Socken, eine (bestenfalls 2) Decke/n und ein Kissen mit. Sowie sich erste Übungserfolge im Liegen eingestellt haben, werden die Übungen auch im Sitzen durchgeführt.

Ein Einstieg während des Kurses ist aus Übungsgründen leider nicht möglich. Bitte fragen Sie nach der nächsten Möglichkeit.

Zu jeder **Kurssitzung à 1,5 Std.** (*Ausnahme: 1. Sitzung: ca. 2 Std.*) wird ein Handout ausgegeben, auf dem die jeweilige Übung bzw. Theorie der Sitzung erläutert wird. Zudem wird ein Übungsprotokoll ausgehändigt, mit dessen Hilfe geübt werden kann.

### **Teilnahmebeitrag:**

108 €, ggf. von Ihrer Krankenkasse gefördert (Ø70% bei mind. 80% Teilnahme). Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach. Beitrag muss vor der 1. Stunde entrichtet werden. Sie erhalten einen Nachweis über Ihre Teilnahme, den Sie im Anschluss bei der Krankenkasse zur Kostenerstattung einreichen können. Es gelten die AGB von kimages Training+Beratung, einsehbar unter [www.kimages.de](http://www.kimages.de)

### **Fakultatives Angebot:**

Im Anschluss an jeden Kurs können die Körperwahrnehmungen/Erfahrungen mittels künstlerischer Ausdrucksformen manifestiert werden (Bilder, Farben, Ton u.a.).

**Dauer:** 30 - 45 min, **Teilnahmebeitrag:** 15 € inkl. Material (vor Ort zu zahlen). Eine kurzfristige Teilnahmeentscheidung ist möglich. Bitte Schürze mitbringen.

### **Kontakt/Anmeldung:**

Dipl.-Soz. und KKT  
Zertifizierte Trainerin für Autogenes Training (IEK)  
Katrin Seifert  
kimages Training+Beratung  
Fichtestraße 3  
14471 Potsdam-West  
Tel.: 0331 9513195  
eMail: [info@kimages.de](mailto:info@kimages.de)