

Dienstag, 11.05.

09.30 Uhr

Stressabbau durch Autogenes Training

Training

Eigentlich wissen die meisten von uns recht gut, dass wir Stress durch Entspannung, Achtsamkeit und Bewegung wirksam beeinflussen können. Warum sollten wir diese Erkenntnis nicht einfach mal umsetzen?

Das Autogene Training (AT) ist mit seinen kurzen Übungen, seiner Wirksamkeit im vegetativen Nervensystem, seinen positiven Affirmationen und seinen Organübungen eine sehr wirksame Methode, Achtsamkeit in den persönlichen Lebensstil zu integrieren.

Der erste Kurstag dient zum Erlernen des Verfahrens, die Zeit dazwischen zum Umsetzen in den Alltag und der zweite Tag der persönlichen Anwendung und Vertiefung.

Geeignet sowohl für Anfänger*innen wie auch für erfahrene Fortgeschrittene (zum Auffrischen).

Inhalte:

- ☒ AT-Grundübung (drei Minuten)
- ☒ AT konditionierte Entspannung (20 Sekunden)
- ☒ Organübungen (Atem, Bauch, Herz, Kopf)
- ☒ Persönliche Affirmationen (sog. Leitsätze) entwickeln
- ☒ Rezept für Pause forte
- ☒ Die vier Säulen des psychoneuroimmunologischen Stresskonzeptes
- ☒ Toleranzfenster für das vegetative Nervensystem finden
- ☒ Bedeutung der sog. Polyvagaltheorie

Für wen eignet sich dieser Kurs?

- ☒ Fachkräfte und alle, die Stress durch Entspannung, Achtsamkeit und Bewegung wirksam beeinflussen möchten
- ☒ Anfänger*innen im Autogenen Training ebenso wie erfahrene Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten
- ☒ alle, die Achtsamkeit fest in ihren persönlichen Lebensstil integrieren wollen

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ die AT-Grundübung (drei Minuten)
- ☒ die AT konditionierte Entspannung (20 Sekunden)
- ☒ Organübungen für Atem, Bauch, Herz und Kopf
- ☒ persönliche Affirmationen (Leitsätze) entwickeln
- ☒ das »Rezept für Pause forte«
- ☒ die vier Säulen des psychoneuroimmunologischen Stresskonzeptes

- ☒ das Toleranzfenster für das vegetative Nervensystem finden
- ☒ Bedeutung der Polyvagaltheorie

Kursleitung

Dr. med. Dipl. Psych. Claus Derra
Arzt für Psychosomatik und Psychiatrie, Schmerztherapeut, Hypnose- und Entspannungstherapeut, Praxis für Supervision

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

11.5.2027 09:30 Uhr - 6.7.2027 17:00 Uhr

Achtung: zwei auseinanderliegende Termine

11.05.2027 von 9:30 - 17:00 Uhr

06.07.2027 von 9:30 - 17:00 Uhr

Dauer

16 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 590,- Euro, Mitglieder 488,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.