

Externes Kursangebot

## Autogenes Training

Das autogene Training nach J. H. Schulz zählt zu den wissenschaftlich entwickelten Entspannungsmethoden. Die von dem Berliner Nervenarzt J. H. Schulz 1932 veröffentlichte Methode stellt das autogene Training als Methode der „konzentrativen Selbstentspannung“ dar. Durch erlernte Übungen kommt es zu einer Umschaltung und Umstimmung der vegetativen Funktionen, die sonst einer direkten Willensbeeinflussung nicht oder nur sehr schwer zugänglich sind. Das autogene Training soll gelassen, aber nicht gleichgültig machen. Angestrebt werden Ruhe, Entspannung, vegetative Umstimmung, Verbesserung des Konzentrationsvermögens sowie Vertiefung der Selbsterkenntnis. Hauptindikationen sind vegetative Regulationsstörungen und funktionelle, psychosomatische Störungen.

**Termine**                    **Mittwoch 07.10.-25.11.2020 (8x)**  
**19.00-20.00**

**Kursleitung**            **Dr. med. Cordula Dietrich**  
Seminarraum psychotherapeutische Praxis,  
Käthe-Niederkirchnerstr 5, 10407 Berlin

**Kosten**                    **120.- € (Teilerstattung durch KK)**

**Information**            030-450 529 083  
[www.seminarzentrum-integrative-medizin.de](http://www.seminarzentrum-integrative-medizin.de)



**SEMINARZENTRUM**  
für PRÄVENTION und  
INTEGRATIVE MEDIZIN e.V.

Die von uns empfohlenen Gesundheitstrainings richten sich an Menschen, die ihre Gesundheit verbessern möchten. Wir arbeiten dazu mit einem Netzwerk ausgewiesener externer Dozenten und Gesundheitstrainer, die diese Kurse durchführen.

## **Information und Anmeldung**

Tel. 030-450 529 083

## **Veranstaltungsort**

**Seminarraum psychotherapeutische  
Praxis Dr. C. Dietrich**

Käthe-Niederkirchnerstr. 5  
10407

Seminarzentrum für Prävention und Integrative Medizin e.V.  
Luisenstraße 57  
D-10117 Berlin  
Tel. 030-450 529 083  
Fax 030-450 529 934  
[info@seminarzentrum-integrative-medicin.de](mailto:info@seminarzentrum-integrative-medicin.de)