

Autogenes Training

Grundkurs

Fortgeschrittene

Liebe Kollegin,
lieber Kollege,

Prof. Dr. Dr. h. c. J. H. Schultz († 1970) entwickelte ab 1923 ein neues psychotherapeutisches Verfahren der konzentrativen Selbstentspannung aus der Hypnose (Fremdsuggestion), das Autogene Training (Selbstsuggestion).

Das Autogene Training ist die ideale Form der Behandlung und Selbstbehandlung aller seelischen und seelisch bedingten Erkrankungen. Aber auch bei organischen Krankheiten kann das Autogene Training außerordentlich heilungsfördernd wirken. Die Gruppenarbeit dient der Anleitung, die formalhafte Vorsatzbildung zu erlernen. Das Wesentliche ist die eigene Übung.

ÄrztInnen bedienen sich mit Erfolg dieses Verfahrens zum Stressabbau und Prävention des Burn-out-Syndroms (ad usum proprium).

Hauptsächlich richtet sich dieses Angebot an ÄrztInnen aller Fachgruppen, die das Autogene Training als Weiterbildungsbaustein für den Zusatztitel Psychotherapie verwenden wollen.

Olaf M. Ganschow

Kursablauf:

Freitag: 17.00 Uhr – 21.30 Uhr (3 DStd.)

1. Vorstellung der Teilnehmer
Einführung in das Autogene Training (AT), Darstellung der Übungen, das Übungssystem, Übungen
2. Ziel des Autogenen Trainings
Grundformeln Ruhe, Schwere und Wärme
Übungen
3. Besprechung der Übungserlebnisse und Empfindungen, Grundformeln Atmung, Herz und Sonnengeflecht,
Übungen

Samstag: 9.00 Uhr – 18.30 Uhr (5 DStd.)

4. Das vegetative Nervensystem, Zusatzformeln, Übungen
5. Schlafkybernetik und Schlafstörungen Übungen
6. Kurzformeln, allgemeine und spezifische Vorsatzbilder,
Übungen
7. Bewusstsein – Unbewusstsein
Es - Ich - Über-Ich
Übungen
8. Oberstufe des Autogenen Trainings (Autogene Meditation)
Abschlussbesprechung

Mittags besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen.

Durchführung:

Der Kurs dauert von Freitagabend 17.00 Uhr bis zum folgenden Samstagabend 18.30 Uhr.

Er findet im DLRG-Heim in Bünde statt. Zeitliche Veränderungen sind nach Absprache möglich.

Der Kurs kann auch in einer Klinik oder Institution durchgeführt werden.

Weiterbildungsermächtigungen liegen vor. Veranstaltungen zertifiziert durch die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe (DGPF) und durch die Akademie für ärztliche Fortbildung der ÄKWL/KVWL. Von der Frauenärztlichen Bundesakademie als wissenschaftlich wertvoll empfohlen.

Referent:

Dr. med. Olaf Ganschow

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Turnerstr. 49

32257 Bünde

Tel.: 05223-180549

Fax: 05223-180552

E-Mail: info@dr-ganschow.eu

www.dr-ganschow.eu

Auskunft:

Dr. med. Olaf Ganschow

Turnerstr. 49

32257 Bünde

Tel.: 05223-180549

Fax: 05223-180552

Mobil: 0171-7407860

Kosten:

Kurs mit 8 DStd. auf Anfrage.

Übernachtungsmöglichkeiten: auf Anfrage