



Kurskonzept – Autogenes Training (Grundstufe)

Titel des Kurses:

Autogenes Training – Entspannung und Stressbewältigung im Alltag

Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an Erwachsene die:

- ihre innere Balance stärken und Stress wirksam abbauen möchten
- ihre seelische und körperliche Belastbarkeit nachhaltig verbessern wollen
- Entspannungstechniken gezielt für ihren Alltag nutzen möchten
- mehr Ruhe, Stabilität und innere Stärke suchen

Kursziel:

- Erlernen des Autogenen Trainings (Grundstufe)
- Verbesserung der Fähigkeit, Stresssituationen gelassener zu bewältigen
- Förderung von Entspannungsfähigkeit, Körperwahrnehmung und innerer Stabilität

Kursumfang:

- 8 Einheiten à 60 Minuten
- Kleingruppe mit 6–10 Personen



Kursinhalte:

1. Einführung: Stress, Entspannung, Wirkprinzip des Autogenen Trainings
2. Schwere-Übung & Ruheformel
3. Wärme-Übung & Atemruhetakt
4. Herzregulations-Übung & Vertiefung
5. Sonnengeflecht-Übung (Bauchraum)
6. Stirnkühle & Kombination aller Übungen
7. Anwendung im Alltag: Kurzformen und Umgang mit Stresssituationen
8. Transfer, Rückblick, Austausch in der Gruppe

Methodik:

- Kurze Theorieeinheiten (max. 10 Minuten) zur verständlichen Einführung
- Schwerpunkt: geführte Praxisübungen
- Raum für Austausch und Reflexion in der Gruppe
- Kleine Übungen für zu Hause zur Vertiefung der Wirkung

Evaluation:

- Kurze schriftliche Selbsteinschätzung zu Beginn und am Ende des Kurses
- Feedback- und Abschlussrunde in der letzten Sitzung

Materialien:

- Teilnehmerhandout (Übungsbeschreibungen)