



# Impulse e.V.

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE  
Rubensstraße 20a \* 42329 Wuppertal

Frau Jeanette Czech

geb.: 01.02.1986 in Hannover

hat im Rahmen ihrer Ausbildung zur Entspannungstrainerin (SfG)  
die Qualifikation zur

## **Ausbilderin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung**

erworben.

Wuppertal, 23.12.2022

  
Krischan Hoppe  
Geschäftsführer



  
Sophia Stiridis  
Studienbetreuung



Bei der Ausbildung zur/zum Entspannungstrainer/in, in deren Rahmen die Qualifikation zur/zum Ausbilder/in für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung erworben wurde, handelt es sich um einen staatlich zugelassenen Fernlehrgang mit integrierten Präsenzphasen (Seminaren).

## **Inhalte:**

### **Studienbereich I: Autogenes Training**

- Die Grundstufe des Autogenen Trainings in Theorie und Praxis
  - Umgebung
  - Übungshaltungen
  - Entspannungsformeln
  - Schwierigkeiten und Lösungen
- Aufbaukurse des Autogenen Trainings
  - Kurzform
  - formelhafte Vorsatzbildungen
- Autogenes Training mit Kindern und Jugendlichen

### **Studienbereich II: Progressive Muskelentspannung**

- Das Basisprogramm der Progressiven Muskelentspannung in Theorie und Praxis
  - Umgebung
  - Übungshaltungen
  - Schwierigkeiten und Lösungen
- Progressive Muskelentspannung für Fortgeschrittene
  - Kurzform
  - Ruhebilder
- Progressive Muskelentspannung mit Kindern und Jugendlichen

### **Studienbereich III: Praxis und Anleitung von Entspannungsverfahren**

- Planung von Kursen
- Anleitung von Gruppen