

alibi-Workshop Autogenes Training

Termin

Freitag, den 15.03.2013, 10.00-15.00Uhr

Teilnahme

Der Workshop ist auf acht Teilnehmende begrenzt.

Kosten

Es wird eine Teilnahmegebühr von 10,00 € erhoben.

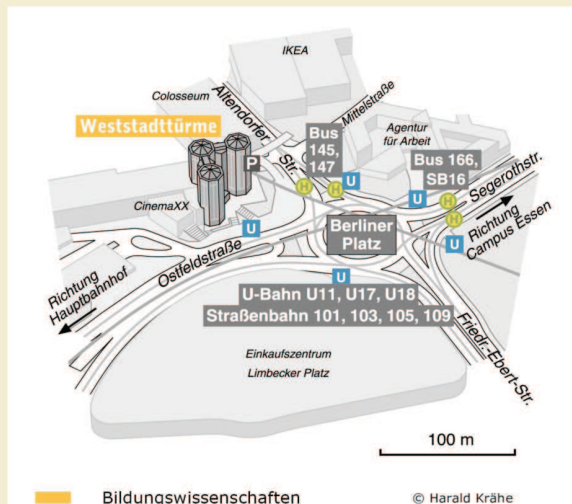
Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum **05.03.2013** unter alibi@uni-due.de an.

Veranstaltungsort

Campus Essen, Weststadttürme, Berliner Platz 6-8, Raum A.12.04.

Anfahrt



Kontakt

Alibi-Team

Melanie Leung

0201 183 4529

alibi@uni-due.de

alibi Workshop-Reihe 2013

Katrin Häuser, B.A.

Schnupperkurs:

„Auszeiten selbst nutzen -

Eine Einführung in Autogenes Training“

Freitag, 15.03.2013

Zur Referentin

Katrin Häuser ist B.A. in Erziehungswissenschaften und zertifizierte Entspannungspädagogin für Kinder und Erwachsene.



Seit Januar 2010 ist sie an der Universität Duisburg-Essen tätig. Zunächst arbeitete sie in dem internationalen Masterprogramm European Master in Adult Education, aktuell leitet sie gemeinsam mit Julia Niemann das Mentoring-Programm an der Fakultät für Bildungswissenschaften. Zudem schließt sie dieses Jahr ihr Masterstudium in Erwachsenenbildung ab. Zuvor arbeitete sie in einer Kindertagesstätte und veranstaltete Workshops zu dem Thema Autogenes Training, sowohl in der Kinder- als auch in der Elternarbeit.

Inhalt

In der heutigen Zeit wird es zunehmend wichtiger, sich eine Auszeit vom stressigen Alltag zu nehmen, um körperlichen Beschwerden und ernsthaften Krankheiten vorzubeugen. Gerade in sozialen Berufen können die psychischen Anforderungen eine Ursache von Stress sein.

Autogenes Training dient der Prävention von Krankheiten, aber auch als Indikation von Stresssymptomen, wie Schlafstörung, Bluthochdruck oder Konzentrationsstörung.

In der eintägigen Schulung wird eine erste Einführung in das Autogene Training nach Johannes Heinrich Schultz gegeben. Beabsichtigt sind zwei praktische Entspannungsübungen, daher bieten sich bequeme Kleidung und wenn möglich Gymnastikmatten an. Konkret beruht Autogenes Training auf einer konzentrierten Selbstbeeinflussung, welche durch intensive körperbezogene Vorstellung Entspannung und die damit verbundenen physischen, mentalen und seelischen Vorgänge herbeiführt. Demnach bewirkt AT eine vegetative Gesamtschaltung, die sich in vermehrter Muskelentspannung, periphere Durchblutung und Regulierung der Atemfrequenz äußert.