

Dipl. Fachperson Autogenes Training IGM[®] Fachausbildung Autogenes Training

Autogenes Training (AT) – ein Lehrgang mit Zukunftspotential.

Das Autogene Training ist das nachweislich wirksamste und bekannteste medizinische Entspannungsverfahren. Gerade in der heutigen, schnelllebigen und durchgeplanten Zeit, suchen immer mehr Menschen einen Gegenpol, nach Methoden, die erprobt und wirksam sind.

Deshalb ist jetzt der richtige Zeitpunkt für Ihre Ausbildung zur Dipl. Fachperson Autogenes Training mit Krankenkassenanerkennung. Dieser Lehrgang ist ideal für medizinisch-/therapeutisch tätiges Fachpersonal, welches das AT in ihr Praxisangebot aufnehmen möchten und eine Krankenkassenanerkennung* anstreben.

Sowie für alle, die eine Selbstständigkeit im Gesundheitsbereich aufbauen, oder für sich anwenden möchten. Hierzu ist keine Krankenkassenanerkennung notwendig und die Prüfung entfällt.

AT-Lehrgang im Kurzüberblick:

Gesamter Lehrgang: 157 Stunden (3 Module + Prüfung)

Präsenz-Unterricht: 126 Stunden

Online-Unterricht und angeleitetes Selbststudium: 24 Stunden

Eine Einzelsitzung: 45 Minuten

Gesamte Ausbildungskosten exklusive Prüfung: CHF 4'800.00

Diplomprüfung: 7 Stunden / Kosten CHF 450.00

Den Lehrplan Autogenes Training haben wir gemäss den EMR Vorgaben umgesetzt. Es ermöglicht Ihnen eine Abrechnung über die Zusatzversicherung der Krankenkassen.

*Für eine Registrierung zur Krankenkassenanerkennung beim EMR als TherapeutIn in der Fachmethode AT, braucht es je nach Ihrer Vorbildung zusätzliche Auflagen. Die Webseite des EMR gibt Ihnen Auskunft über die Registrierungsbedingungen: www.emr.ch
Bei Fragen stehen auch wir Ihnen gerne zur Verfügung.

IGM[®] Fachausbildung
Dipl. Fachperson Autogenes Training
Online- und Präsenzunterricht



Der Lehrgang Autogenes Training ist in 3 Modulen aufgebaut

Jedes Modul kann auch als Einzelmodul besucht werden, wenn keine Krankenkassenanerkennung angestrebt wird.

Erstes Modul
Autogenes
Training
Grundstufe

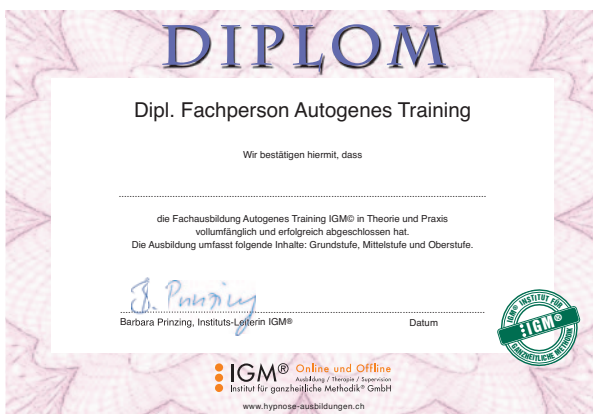
Zweites Modul
Autogenes
Training
Mittelstufe

Drittes Modul
Autogenes
Training
Oberstufe



Diplomprüfung

Werden nur einzelne Module besucht, entfällt die Diplomprüfung.



Der Lehrgang wird mit diesem Zertifikat
Dipl. Fachperson Autogenes Training honoriert.

IGM[®] Fachausbildung
Dipl. Fachperson Autogenes Training
Online- und Präsenzunterricht



Inhalte IGM[®] Fachausbildung Autogenes Training Grundstufe

Seminar Beschrieb:

- Eine kurze Reflektion und Einführung in die Geschichte des AT
- Was bewirkt das AT und für wen und was ist AT geeignet
- Erlernen der 6 AT-Übungen: 1 Schwere, 2 Wärme, 3 Herz, 4 Atem, 5 Sonnengeflecht, 6 Stirn (Kopf)
- Erlernen der Methoden zur Muskelentspannung
- Erlernen von Achtsamkeits-Skills
- Ausführen von Übungen

Seminarziele:

- Kennen und anwenden können der 6 Grundübungen nach J.H. Schulz
- Kennen der bekanntesten Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden
- Förderung und Steigerung der Leistungsfähigkeit, der Gelassenheit und der Kreativität
- Anwenden von Methoden/Übungen für den Eigengebrauch, für Einzelpersonen oder Gruppen

Zielgruppe:

- TherapeutInnen aus dem Gesundheitsbereich
- Fachpersonal Gesundheitswesen
- NaturheilpraktikerInnen
- Fachpersonal Sozialwesen
- Pädagogisch- oder andragogisch Tätige
- Coaches
- MusikerInnen
- SportlerInnen
- Sport-TrainerInnen
- Menschen, die für sich präventiv wirksam sein möchten

Die Selbstentspannungsmethode (AT) fördert die Stressreduktion und führt zu einer generellen Steigerung der Lebensqualität.

Autogenes Training reguliert das autonome Nervensystem.

>> [Weitere Informationen](#)

Inhalte IGM[®] Fachausbildung Autogenes Training Mittelstufe

Seminar Beschrieb:

- Themenkreise wie Schmerz, Angst, Stress, Rauchentwöhnung, Essstörungen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Lernschwierigkeiten, Burnout, Psychosomatik, Persönlichkeitsstörungen werden hier aufgenommen und bearbeitet
- Einüben von mentalen und emotionalen Entspannungsmethoden

Seminarziele:

- Praxisrelevante Themenkreise und Störungen und deren Auswirkungen auf das Individuum kennen
- Erkennen von psychischen Störungen
- Umgang mit Schmerzen mit Hilfe des AT und andere Entspannungsverfahren auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene
- Erlernen von problem- und lösungsorientiertem Arbeiten mit AT
- Kennen von psychologischen Grundlagen

Zielgruppe:

- TherapeutInnen aus dem Gesundheitsbereich
- Fachpersonal Gesundheitswesen
- NaturheilpraktikerInnen
- Fachpersonal Sozialwesen
- Pädagogisch- oder andragogisch Tätige
- Coaches
- MusikerInnen
- SportlerInnen
- Sport-TrainerInnen

>> [Weitere Informationen](#)

“Autogenes Training ist seit vielen Jahren ein von den Krankenkassen anerkanntes psychotherapeutisches Verfahren.“

“Wenn Belastungssituationen und Stress das Ruder übernehmen, ist es an der Zeit, es mit den richtigen Strategien zurückzuerobern.“

Inhalte IGM[®] Fachausbildung Autogenes Training Oberstufe IGM[®]

Seminar Beschrieb:

- Erlernen und erzeugen einer Trance-Meditation unter Einbezug von Geschichten, Märchen, imaginäre Bildern, Formen, Farben, und Klängen
- Problem- und lösungsorientiertes Arbeiten mit Klienten
- Botschaften, die sich in der Trance-Meditation zeigen, entschlüsseln und sie individuell Problem- oder Lösungsorientiert ganzheitlich zu integrieren

Seminarziele:

- Erlernen mit Symbolen zu arbeiten
- Kennen der Ausrichtung einer umfassenden Persönlichkeitsentwicklung
- Erkennen von Heilungsmöglichkeiten Geschichten, Märchen und Phantasiereisen
- Erlernen der Methoden von imaginativem- und katathymem Bilderleben
- Kenntnis von tiefenpsychologischen und spirituellen Grundlagen

Zielgruppe:

- TherapeutInnen aus dem Gesundheitsbereich
- Gesundheitsfachpersonal
- NaturheilpraktikerInnen
- Fachpersonal Sozialwesen
- Pädagogisch- oder andragogisch Tätige
- Coaches
- MusikerInnen
- SportlerInnen
- Sport-TrainerInnen

Die Selbstentspannungsmethode (AT) fördert die Stressreduktion und führt zu einer generellen Steigerung der Lebensqualität. “

Lernen Sie andere Menschen sich selbst durch reine Vorstellungskraft in einen tiefen Entspannungszustand zu versetzen. “

>> [Weitere Informationen](#)

Eckdaten IGM® Fachausbildung Autogenes Training



Modul 1

Grundstufe

Autogenes Training Fachausbildung IGM®

Dauer: 3 Wochenenden Präsenzunterricht (42 Stunden), Online-Unterricht und Selbststudium (8 Stunden)

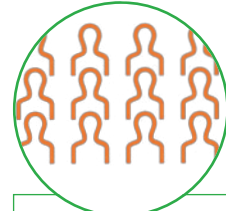
Kosten: CHF 1600.00

Registrierung zur Krankenkassenanerkennung

(Wenn alle 3 Module und med. Grundlagen inkl. der Prüfung besucht sind)



ONLINE-TAGE



PRÄSENZ-TAGE



Modul 2

Mittelstufe

Autogenes Training Fachausbildung IGM®

Dauer: 3 Wochenenden Präsenzunterricht (42 Stunden), Online-Unterricht und Selbststudium (8 Stunden)

Kosten: CHF 1600.00

Registrierung zur Krankenkassenanerkennung

(Wenn alle 3 Module und med. Grundlagen inkl. der Prüfung besucht sind)



Modul 3

Oberstufe

Autogenes Training Fachausbildung IGM®

Dauer: 3 Wochenenden Präsenzunterricht (42 Stunden), Online-Unterricht und Selbststudium (8 Stunden)

Kosten: CHF 1600.00

Registrierung zur Krankenkassenanerkennung

(Wenn alle 3 Module und med. Grundlagen inkl. der Prüfung besucht sind)

Mindestgruppengrösse: 5 Personen. Besondere Voraussetzungen: Keine

Inbegriffen sind:

Zertifikat Dipl. Fachperson Autogenes Training, ausführliche Seminarunterlagen, Teilnahme an monatlichen kostenlosen Weiterbildungen.

[>>Hier gehts zur Übersicht der Ausbildung und zur Anmeldung](#)

Sie müssen sich nicht von Anfang an für alle Module anmelden, sondern können Schritt für Schritt entscheiden, wie schnell Sie die Ausbildung machen möchten.

Ausbildungsdaten 2024

IGM® Fachausbildung Autogenes Training

Präsenzunterricht: 09:00 – 17.00 Uhr in Meisterschwanden (AG)

Online-Unterricht: 19.00 – 21.00 Uhr



Ausbildungsdaten: Mittelstufe

20.-21.1.24 in Meisterschwanden (AG)



24.1.24 Online-Unterricht



17.-18.2.24 in Meisterschwanden (AG)

28.2.24 Online-Unterricht

9.-10.3.24 in Meisterschwanden (AG)



Ausbildungsdaten: Oberstufe

6.-7.4.24 in Meisterschwanden (AG)



17.4.24 Online-Unterricht



4.-5.5.24 in Meisterschwanden (AG)

15.4.24 Online-Unterricht

1.-2.6.24 in Meisterschwanden (AG)



Diplomprüfung

15.6.24 in Meisterschwanden (AG)



Ausbildungsdaten: Grundstufe

5.-6.10.24 in Meisterschwanden (AG)

23.10.24 Online-Unterricht

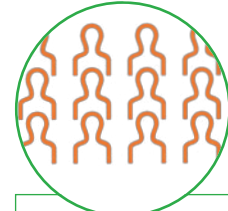
2.-3.11.24 in Meisterschwanden (AG)

20.11.24 Online-Unterricht

30.11.-1.12.24 in Meisterschwanden (AG)



ONLINE-TAGE



PRÄSENZ-TAGE



Diplomprüfung

[>>Hier gehts zur Übersicht der Ausbildung und zur Anmeldung](#)

Ausbildungsdaten 2025

IGM® Fachausbildung Autogenes Training

Präsenzunterricht: 09:00 – 17.00 Uhr in Meisterschwanden (AG)

Online-Unterricht: 19.00 – 21.00 Uhr



Ausbildungsdaten: Mittelstufe

18.-19.1.25 in Meisterschwanden (AG)

22.1.25 Online-Unterricht

22.-23.2.25 in Meisterschwanden (AG)

05.3.25 Online-Unterricht

22.-23.3.25 in Meisterschwanden (AG)



Ausbildungsdaten: Oberstufe

26.04.-27.4.25 in Meisterschwanden (AG)

7.5.25 Online-Unterricht

24.5.-25.5.25 in Meisterschwanden (AG)

14.6-15.6.25 in Meisterschwanden (AG)

18.6.25 Online-Unterricht

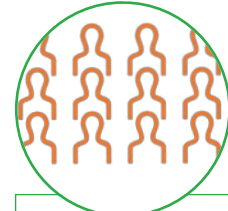


Diplomprüfung

21.6.25 in Meisterschwanden (AG)



ONLINE-TAGE



PRÄSENZ-TAGE



Diplomprüfung

[>>Hier gehts zur Übersicht der Ausbildung und zur Anmeldung](#)

Anmeldung IGM® Fachausbildung Autogenes Training

Ist eine für Sie wichtige Information nicht in diesen Unterlagen enthalten? Kontaktieren Sie mich für ein persönliches Gespräch.

Ich stehe Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung und freue mich auf Sie.

Wenn Sie gerne telefonieren:

Barbara Prinzing, Tel. 062 873 50 01.

Wenn Sie lieber schreiben:

E-Mail: info@hypnose-ausbildungen.ch

[Hier geht's direkt zu der Ausbildung und zur Anmeldung](#)

Mit herzlichen Grüssen



Barbara Prinzing
Instituts-Leiterin IGM
IGM-Dozentin Online und Präsenzunterricht
Dipl. Hypnosetherapeutin
Dipl. Trainerin Autogenes Training
Dipl. Märchen-Therapeutin
Lösungsorientierte Kurzzeit-Therapeutin (ILP)

