

# Entspannungskurs

Autogenes Training - Grundkurs  
mit vertieften Ruheformeln



**8 x 60 min ab Do, den 23. Mai 2024 17.30-18.30 Uhr** (23.5.-11.7.2024)

140 € inkl. Skript

zertifizierter Kurs (Kursnummer: KU-ST-UVWWT4)

Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich

Das Autogene Training zählt mit zu den am besten erforschten Entspannungsverfahren. Das Wort autogen bedeutet, sich selbst zu entspannen oder zu beruhigen. Autogenes Training meint wörtlich übersetzt „durch Üben zu sich selbst zu finden“.

Autogenes Training ist leicht erlernbar, kann in jedem Alter durchgeführt werden, kann im Alltag praktisch angewendet werden und zeigt nachhaltige und tiefgreifende Wirkungen. Insbesondere in der Oberstufe kann man mit individuellen Heilformeln und Bejahungen auf einzelne Störungen und Beschwerden eingehen. Der Begründer des autogenen Trainings, Johann Heinrich Schultz selbst litt von seinem 6. Lebensmonat an bis zu seinem 30. Lebensjahr unter schweren Asthmaanfällen, die er mit Hilfe seiner entwickelten Methode, dem autogenen Training, heilen konnte.

Für den Kurs ist bequeme Alltagskleidung empfehlenswert, mit der Sie sich im Liegen wohlfühlen. Bitte nach Möglichkeit ein kleineres Handtuch mitbringen.

Nach Beendigung des Kurses darf ich Ihnen eine Teilnahmebestätigung ausstellen, wenn Sie mindestens 80% der Termine wahrgenommen haben. Damit können Sie bei Ihrer Kasse die Bezuschussung von in der Regel 75 Euro oder mehr beantragen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse.



Susanne Lüderitz, Dipl.-Psychologin, zert. Entspannungstherapeutin und Stressmanagement-Trainerin  
Praxis für Psychotherapie (HeilprG), Paartherapie und Psychoonkologie

**Praxiseingang: Dunckerstr. 78, Berlin-Prenzlauer Berg, über den Hof, Seitenflügel links, EG (drei Treppenstufen)**

Postanschrift: Lüderitz, Dunckerstr. 39, 10439 Berlin

Name, Vorname .....

Straße und Hausnummer .....

PLZ ..... Berlin

Email: .....

Tel: .....

Diesen Anmeldebogen bitte senden an:

Dipl.-Psych. Susanne Lüderitz

Dunckerstr. 39

10439 Berlin

**ACHTUNG! Praxiseingang ist Dunckerstr. 78**

### Anmeldung

Ich möchte gerne an folgendem Kursangebot teilnehmen: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

- PMR nach Jacobson (Kursnr. KU-ST-JPBRGQ) 140,- € Kursbeginn .....
- Autogenes Training (Kursnr. KU-ST-UVWWT4) 140,- € Kursbeginn .....
- Stressbewältigung (Kursnr. KU-ST-EU9C22) 180,- € Kursbeginn .....
- Raucherentwöhnung (Kursnr. KU-SU-UN4FMH) 200,- € Kursbeginn .....
- Alkoholprävention: Hiermit bestätige ich, nicht unter einer behandlungsbedürftigen Suchterkrankung zu leiden. (Kursnr. KU-SU-RH8F63) 200,- € Kursbeginn .....

Eine anteilige Kostenerstattung über die Krankenkasse ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Die Kursgebühr in Höhe von ..... Euro habe ich auf folgendes Konto überwiesen:

Susanne Lüderitz Berliner Sparkasse DE93 1005 0000 1072 3087 42

Ich erkläre mich mit folgenden Vereinbarungen einverstanden:

- Eine feste Platzreservierung erfolgt nach Eingang der vollständigen Kursgebühr. Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme.
- Bei Rücktritt ab zwei Wochen vor Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von Zwanzig Euro berechnet, ab einer Woche der vollständige Betrag, es sei denn, es wird ein Ersatzteilnehmer gestellt.
- Wenn Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, geben Sie bitte rechtzeitig Bescheid. Selbstverschuldete Fehlzeiten können nicht nachgeholt oder rückvergütet werden.
- Bei zu geringer Teilnehmerzahl (< 6 Pers.) kann der Kurs abgesagt werden (unter Rückerstattung der vollen Kursgebühr) oder nach Absprache auf einen späteren Zeitpunkt verlegt werden.
- Ergänzender Hinweis: Alle Kurse dienen der Gesundheitsvorsorge, ersetzen jedoch im Akutfall keine ärztliche Behandlung. Bitte halten sie bei akuten körperlichen Beschwerden vor Kursanmeldung Rücksprache mit einem Arzt.

Berlin, den ..... Unterschrift .....