

Aktion Gesunder Rücken e.V

Das Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. veranstaltete in Karlsruhe, unter der Leitung von Dr. Bernhard Geue und Hans-Dieter Kempf, im Februar und März 2007 die erste Weiterbildung „Kursleiter/in Autogenes Training“.

Im Rahmen der „Neuen Rückenschule“ sind Entspannungstechniken wie das Autogene Training ein wichtiges Modul. Dieses klassische und gut belegte Verfahren wird vor allem in der psychologischen Schmerzbehandlung und im Bereich der Präventionsmaßnahmen eingesetzt. Im Weiterbildungskurs wurden die theoretischen Grundlagen nach J. H. Schultz sowie die praktische Durchführung des Verfahrens vermittelt. Die Kursabsolventen sind berechtigt, Personen in diesem Entspannungsverfahren anzuleiten.

Stimmen und Erfahrungsberichte der Teilnehmer bestätigen den Erfolg des Kurses:

Kursleiter/in
„Autogenes
Training“
- Stimmen zum Kurs

Ein Beitrag von Hans-Dieter Kempf

Entspannungs-
techniken in der
„Neuen Rückenschule“

Positive Rückmeldung
der Kursteilnehmer



Die erfolgreichen Absolventen der ersten Weiterbildung „Kursleiter/in Autogenes Training“.

„Ich fand die Fortbildung sehr bereichernd. Nicht nur als Kursleiterin zum Weitergeben an andere, sondern auch für mich persönlich. Wie einige andere Kursteilnehmer auch, habe ich mich zum Kurs angemeldet, um „eine Entspannungstechnik“ anbieten zu können. Der Kurs und die Selbsterfahrung im Kurs haben mich allerdings so sehr von der Technik begeistert, dass ich seit dem ersten Wochenende Autogenes Training täglich selbst praktiziere und mich schon sehr darauf freue, andere Menschen auch daran teilhaben lassen zu können. Ich kann den Kurs von ganzem Herzen weiterempfehlen“ (Petra, Sportlehrerin).

“Der AT Kurs war klasse, für mich ist das Autogene Training viel greifbarer und realistischer geworden als alles, was ich bisher kennen gelernt habe über AT. Ich freue mich schon auf den Kurs Progressive Muskelentspannung im Herbst“ (Carola, Gymnastiklehrerin).

Aktion Gesunder Rücken e.V

„Vorab muss ich nochmals sagen, dass ich mir den Kurs nicht bewusst aus Interesse ausgesucht hatte, sondern aus dem Grund belegt habe, dass im Studio das Modul Entspannung und Stressbewältigung im Rahmen der Prävention aufgebaut werden soll. Im Nachhinein war der Kurs eine große Bereicherung für mich, sowohl was das Denken über mich und den Umgang mit mir selbst, als auch was die Arbeit mit Patienten und Kunden angeht“ (Stefan, Abteilung Physiotherapie, Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH).

„Vielen, vielen Dank für die erlebnisreichen und lehrreichen Wochenenden und für die liebevolle „Bewirtung“. Ich freue mich sehr auf die kommenden Wochenenden mit der Progressiven Muskelentspannung“ (Ela, Diplompädagogin).

Nächste Kurstermine

Die nächste Weiterbildung „Autogenes Training“ ist in Karlsruhe am 26./27.01. und 23./24.02.2008 geplant, die Weiterbildung „Progressive Muskelentspannung“ findet am 20./21.10. und 03./04.11.2007, ebenfalls in Karlsruhe statt. Ein Ausbau des Kursangebotes ist geplant.

Anmeldung und
Informationen:

Forum Gesunder
Rücken - besser leben
e.V., Postfach 3567
65025 Wiesbaden
Tel. 0611/589 38 36
post@forum-
ruecken.de
www.forum-
ruecken.de
oder
www.dieruecken
schule.de

Für Absolventen dieser Weiterbildungen wird das Forum Gesunder Rücken - besser leben e.V. außerdem am 26./27.04. und 31.05./01.06.2008 das Kursthema „Stressbewältigung“ anbieten. Bei dieser Weiterbildung geht es um die Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken, sie steht somit im Einklang mit den Handlungsempfehlungen der Krankenkassen zum §20 SGB V. In den nächsten Ausgaben des AGR-Newsletters bzw. der Zeitschrift „DIE SÄULE“ wird diese Weiterbildung noch ausführlicher vorgestellt .
