



PETER HESS® Klangmethoden

Weiterbildungszertifikat

Kursleiterin für Autogenes Training und Klang (PHI)

Sigrid Höhr

hat die Weiterbildung zur Kursleiterin für Autogenes Training (AT)
mit einer Gesamtstundenanzahl von 40 Stunden à 60 Minuten erfolgreich
abgeschlossen.

Inhalte der Weiterbildung:

- Wesen und Wirkungsweise des Autogenen Trainings (AT)
- Grundlagen des AT der Grund- und Mittelstufe
- präventiver und therapeutischer Einsatz von AT inkl. Selbsterfahrung
- Physiologische und psychologische Wirkungen von Stress
- Physiologische und psychologische Dimensionen der Entspannungsreaktion
- Grundkenntnisse zu gängigen Entspannungsverfahren
- Pädagogische und psychologische Grundlagen
- Indikationen und Kontraindikationen
- Durchführung und Gestaltung von Kurseinheiten in Gruppen
- Formelhafte Vorsatzbildung
- Erarbeitung eigenständiger Seminarkonzepte
- Verbindung von AT und Klängen in der Einzelarbeit und in Gruppen
(2 UE à 60 Min.)

Schweringen, 31.08.2025



Nicole Herkert
PHI Ausbildungsleitung



Dipl.-Ing. Peter Hess
Entwickler der Peter Hess® Klangmethoden