

## TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Frau Susanne Engelbrecht  
Studiennummer 89416

hat

an insgesamt vier Praxis-Seminaren am Standort Hemsbach bei Mannheim bzw. in einem Einzel-Webinar

### **„Seminarleiter/in für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation“**

**im Rahmen des BTB – Lehrgangs „Entspannungspädagoge/in – Seminarleiter/in für  
Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR)“**

unter Anleitung von

**Dozentin Birgit Lena Christopheri M.A.**  
teilgenommen.

#### Inhalte:

- Theorie und Praxis der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach E. Jacobson
- Theoretische Grundlagen der Grund- und Mittelstufe des Autogenen Trainings nach J. H. Schultz
- Selbsterfahrung / Praxis der Grund- und Mittelstufe des Autogenen Trainings nach J. H. Schultz
  - (Kontra-)Indikationen, Anwendungsgebiete und besondere Zielgruppen
- Theoretische Grundlagen von Fantasiereisen mit Selbsterfahrung/Imaginationen
- Abgrenzung Krisenintervention (Therapie vs. Seminarleitung) und Interventionsmöglichkeiten bei Störungen im Seminar

Die Seminare fanden am 14.05.22 (PMR); 28.05.22 (AT 1 ), 25.06.22 (AT 2) und 12./13.8.22 (AT 3 online) mit 11 praktischen Unterrichtseinheiten PMR und 33 praktischen Unterrichtseinheiten<sup>1</sup> AT 1-3 statt.

**Teilnahmegebühr: 380 €**

Mannheim, 13.08.2022



---

Birgit Lena Christopheri M.A.  
(Soziale Arbeit)  
Dozentin und Entspannungspädagogin (BTB)

---

<sup>1</sup> Eine Unterrichtseinheit entspricht 45 Minuten.