

# AUSBILDUNG KURSLEITER\*IN AUTOGENES TRAINING

KURSNUMMER: **SON 01**  
KURSZEIT: **ca. 6 Std./Tag**  
PREIS: **€ 1350**



**inside travel**  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## Karin Simon:

geboren 1959; verheiratet mit einem wunderbaren Mann;  
Mutter von 3 wundervollen Menschen und frischgebackene Oma;  
Ausgebildete Krankenschwester;  
Heilpraktikerin für Psychotherapie;  
Sterbeamme, Traueramme, freie Trauerrednerin;  
Entspannungspädagogin; Liedermacherin, Kabarettistin, Clownin

Mein Weg zur Lebensamme-  
Sterbeamme-Traueramme  
Mein Weg zu meiner Berufung zeigte sich bereits mit 15 Jahren, als meine Mutter nach langer Krankheit starb. Schon damals begann ich, nach dem "Warum" des Lebens zu fragen und mit der Suche nach dem Sinn. Und ganz früh erwachte auch der Wunsch, für andere Menschen da zu sein. Als Krankenschwester lernte ich die psychischen und körperlichen Ausnahmesituationen kennen und den Umgang damit. Ich begegnete Menschen, die den Tod oft schon vor den Augen hatten und erlernte den Umgang mit Sterbenden

## 29.08.2026 - 05.09.2026

In diesem Seminar zum Erwerb des Seminarleiter-Scheins, erlernen sie das autogene Training erst für sich selbst, um dann diese beliebte Entspannungsmethode in eigener Praxis oder anderen Gesundheitseinrichtungen zu unterrichten.

Autogenes Training ist eine Entspannungsform, die auf Selbstsuggestion beruht. Mit einfachen Formeln erlernen sie sich selbst (autogen) in einen tiefen Entspannungszustand zu bringen.

Autogenes Training ist überall und in jeder Situation einsetzbar, stärkt das Immunsystem und die Belastbarkeit.

Es führt zu innerem Gleichgewicht und verbessert die Lebensqualität. Es stärkt Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Sicherheit. Zudem hilft es bei Schlafstörungen, Bluthochdruck, Migräne, Angstzuständen und beugt „Burn-Out“ Symptomen vor.

Die im Anschluss an die Trainingsstunde durchgeführte Phantasiereise führt zu einer Vertiefung des Entspannungszustandes. Die inneren Bilder, die auf dieser Reise entstehen, führen zu einem besseren Verständnis für sich selbst.

In dieser Ausbildung zum Erwerb des AT-Seminarleiterscheins erlernen Sie Grundlagen, Einsatzmöglichkeiten und Grenzen dieser Methode und werden vorbereitet auf die Einzeltherapie und die Leitung von Gruppenarbeit, der häufigsten Anwendungsform des Autogenen Trainings. Sie können diese gefragte Methode in eigener Praxis und/oder in zahlreichen Gesundheits-, Wellness- und Bildungseinrichtungen erfolgreich einsetzen.



Es bleibt genug Zeit, selbst zu entspannen unter der griechischen Sonne aufzutanken im Türkisen Meer zu schwimmen und die Zeit zu genießen.

### INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im einfachen DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteiltem Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))  
Gegen Aufpreis:
  - ➔ DZ zur Alleinbenutzung: 50 - 100 € pro Person & Woche
  - ➔ Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 30 - 40 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 60 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe L (= Meerblick, Klimaanlage): 110 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe LX (= Luxus, Meerblick, Klimaanlage): 150 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische/Vegane Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu (samstags von 06:00-23:59 Uhr)