

## Онлайн-тренинг «Аутогенная тренировка с элементами телесно-ориентированной арт-терапии»

Präventionskurs nach §20 SGB V.



### Когда:

Ср. 19.05.2021  
Ср. 26.05.2021  
Ср. 02.06.2021  
Ср. 09.06.2021  
Ср. 16.06.2021  
Ср. 23.06.2021  
Ср. 30.06.2021  
Ср. 07.07.2021

### Время:

17:00-18:30

Стоимость курса: **85 €**

*\*Государственные  
медицинские страховки  
покрывают от 80 до 100  
процентов  
стоимости  
курса.*



### Место проведения:

ОНЛАЙН-тренинг в  
Zoom

Данный курс является синтезом **аутогенной тренировки и телесно-ориентированной арт-терапии**. По моему мнению, эти два метода могут взаимно дополнять друг друга.

Аутогенные тренировки представляют собой комплекс формул для самовнушения, которые необходимо повторять при выполнении того или иного упражнения. При выполнении упражнений необходимо концентрировать внимание на определённых областях тела.

Телесная чувствительность в процессе выполнения упражнений может быть различной. Некоторые участки тела могут не чувствоваться вовсе. Это случается в тех случаях, когда человек не привык прислушиваться и понимать «язык» собственного тела. Телесную осознанность можно развить с помощью телесно-ориентированной арттерапии. С ее помощью человек научится прислушиваться и лучше понимать «язык» собственного тела. Телесная осознанность в свою очередь помогает ярче представлять себе формулы аутогенной тренировки и лучше освоить данную технику.

**Цель курса:** практическое овладение техниками релаксации

### Программа курса:

1. Аутогенная тренировка
2. Техники телесно-ориентированной арт-терапии
3. Визуализация
3. Дыхательные техники
4. Медитация
5. Методы творческой релаксации

### Курс ведёт:

**Мария Мацерат-Хайкин**,  
дипл. социолог,  
психолог-консультант,  
психотерапевт (по закону о  
Heilpraktiker),  
арт-терапевт,  
сертифицированный  
специалист по управлению  
стрессом

**Kurs-ID:** 20180527-1014541

**Записаться или задать  
вопросы можно по  
телефону:** 0176/25056797  
или **по электронной  
почте:** kontakt@potsdam-  
kunsttherapie.de  
[www.potsdam-  
kunsttherapie.de](http://www.potsdam-<br/>kunsttherapie.de)

Занятия будут проходить а  
русском языке.

Предварительная запись  
обязательна!