



KURSAUSWEIS

Maya Spörri

hat vom 04.02.2025 bis 12.03.2025
folgenden Kurs besucht und eine gründliche Ausbildung erhalten

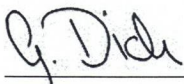
Lehrerin für Autogenes Training Modul 1 Grundstufe des Autogenen Trainings

Bildungsinhalte:

6 Grundübungen nach Dr. Schultz; Grundsätze und Wirkungsweise des autogenen Trainings;
"Stress-Ampel" nach Gert Kaluza; AT-Kurz-Version; Aktuelle Stresstheorien

Unterrichtsdauer: 32 Präsenzstunden à 60 Minuten

Aarau, 12.03.2025



Gabby Dick
Gesamtschulleiterin



Olaf Esseiva-Zeller, Kursleitung
Dipl. psychologischer Berater SGPH, Dipl. Lehrer
für Autogenes Training SAT