
AUTOGENES TRAINING



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

Autogenes Training als Form der Stressregulation

Durch eine abgesenkte Bewusstseinslage wird das vegetative Nervensystem so reguliert, dass ein Ressourcenaufbau und regenerierende Prozesse im Nervensystem entstehen. Das Autogene Training ist eine mentale Technik, die nur durch Ärzt*innen und ausgebildeten Psychotherapeut*innen unterrichtet werden darf. Besonders wirksam ist es im Musikerberuf.

Kursbeschreibung:

- Einführung in die Methode des Autogenen Trainings mit praktischer Übung
- Unterschiede zu anderen mentalen Techniken

Kontakt & Konditionen

Anmeldungen an:
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:
23.10.23, 14:30-16:00 Uhr

Kosten:
15 €
Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt

Heidi Brandi

Heidi Brandi ist psychologische Psychotherapeutin. Als Gründerin des Zentrums für Berufsmusiker in Hamburg leitet sie seit 2013 die Hamburger Musikerambulanz und entwickelte neue Konzepte der mentalen Gesundheit für Musiker*innen. Sie konzentriert sich hier auf eine ganzheitliche Prävention im Kontext der "Leistungsmusik" und ist Initiatorin der regelmäßigen Arbeitskreise zur Musikermedizin, dem Forum Musikergesundheit sowie dem Symposium *Mentale Stärke in Leistungssport & Leistungsmusik 2022*.