

1. Sitzung: Formel für Ruhe und Schwere

- Vorstellungsrunde
- einführende Übung zur Schärfung der Körperwahrnehmung
- Theoretischer Hintergrund des Autogenen Trainings
- Einführung der Schwereübung

2. Sitzung: Formel für Wärme / Physiologie von An- und Entspannung

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der Schwereübung
- Theoretisches zur Physiologie von An- und Entspannung
- Einführung der Formel für die Wärme

3. Sitzung: Formel für die Atmung

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der bekannten Übung: Ruhe, Schwere, Wärme
- Reflexion der persönlichen Situationen von An- und Entspannung
- Einführung der Formel für die Atmung

4. Sitzung: Formel für das Herz

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der bekannten Übung
- Einführung: Herz

5. Sitzung: Formel für das Sonnengeflecht

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der bekannten Übung
- Einführung der Formel für das Sonnengeflecht

6. Sitzung: Formel für die Stirnkühle

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der bekannten Übung
- Einführung der Formel für die Stirnkühle

7. Sitzung: Kurzform + formelhafte Vorsätze bzw. Organformel

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der bekannten Übung
- Einführung der Kurzform, sowie Entwicklung einer persönlichen Formel

8. Sitzung: Feedbackrunde

- Gespräch über Übungserfahrungen (Beantwortung von Fragen)
- Wiederholung der bekannten Übung
- Kurs Revue passieren lassen
- Abschlussentspannung

Zu jeder Kurssitzung wird ein Handout ausgegeben, auf dem die jeweilige Übung bzw. Theorie der Sitzung erläutert wird. Zudem wird ein Übungsprotokoll ausgehändigt, mit dessen Hilfe geübt werden kann.