



## Präventionskurs nach § 20 SGB V

### Autogenes Training

Start: 23.04.2024



Das **Autogene Training** (kurz AT) ist ein systematisches Entspannungsverfahren, das durch gezielte positive Selbstbeeinflussung nachweislich einen tiefen körperlichen, emotionalen und geistigen Entspannungszustand herbeiführt.

Erlernen Sie in 8 Sitzungen unter Anleitung, sich selbst durch Konzentration und Anwendung gezielter Übungen und Formeln zu entspannen. Für die Durchführung zu Hause erhalten Sie von uns informative Teilnehmerunterlagen.

Der Kurs ist ein Präventionskurs, der von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert und gelistet ist.

Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten Sie eine anteilige Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse. Informationen zum Erstattungsverfahren erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Bitte beachten Sie die ergänzenden Informationen auf unserer Website.

### Kursform

*Präventionskurs nach § 20 SGB V als Präsenzkurs im StressZentrum Trier*

### Termine

*Dienstags von 19:00 – 20:30 Uhr  
8 Einheiten à 90 Minuten*

### Kosten

*150 € (anteilige Kostenerstattung durch Ihre gesetzliche Krankenversicherung möglich)*

### Kursleitung

*Frau Dr. Juliane Hellhammer*

### Anmeldung

*Telefonisch, per E-Mail oder im Online-Shop:*

*<https://stresszentrum-trier.propeller.shop/produkt/kurs-autogenes-training/>*



### SZT auf Instagram

 [@stresszentrum\\_trier.de](https://www.instagram.com/stresszentrum_trier.de)



Stress Zentrum Trier

Max-Planck-Straße 22  
54296 Trier

Telefon: 0651 – 170 40 50

E-Mail: [info@stresszentrum-trier.de](mailto:info@stresszentrum-trier.de)

[www.stresszentrum-trier.de](http://www.stresszentrum-trier.de)

<https://stresszentrum-trier.propeller.shop/>