



# Autogenes Training - Privatunterricht

<b>Beschreibung</b>	<p>Autogenes Training ist eine bewährte westliche Entspannungstechnik. Mit Selbstsuggestion bringen Sie Ihre Körperfunktionen in Einklang, lösen innere Blockaden und verhelfen sich zu einer positiven Lebenseinstellung. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundübungen oder erweitern Ihr Übungsrepertoire für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe. Sie lösen beispielsweise Verspannungen oder beeinflussen Ihre Körpertemperatur.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a>.</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische Einführung ins Autogene Training</li><li>• Einfache Grundübungen für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe</li><li>• Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen Ihren Körper besser wahrzunehmen und können Spannungs- und Entspannungszustände beeinflussen.</li><li>• Sie schaffen es, mit autosuggestiven Methoden Symptome wie z.B. An-/Verspannung oder Kopfschmerzen zu lösen.</li><li>• Sie verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit und steigern Ihre psychische Leistungsfähigkeit</li><li>• Sie finden zu mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit und steigern somit u.a. Ihre Schlafqualität</li><li>• Sie verbessern Ihr Wohlbefinden und steigern somit Ihre Lebensqualität.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Kurs_Autogenes_Training</a></li></ul>
<b>Datum</b>	auf Anfrage / D_71799
<b>Dauer</b>	Total 1.00 Lektion(en)
<b>Preis</b>	CHF 102.00 Preis pro Personen bei 2 Teilnehmer/innen CHF 52.-/Lektion
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Migros Olten (in Planung)

**Klubschule Migros Olten** Tel. +41 58 568 94 94  
Frohburgstrasse 20 klubschule.olten@migrosaare.ch  
4600 Olten [klubschule.ch](http://klubschule.ch)

