SO VIELFÄLTIG WIE DU

Autogenes Training - Privatunterricht

Beschreibung

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 Übungsrepetoire für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe. Sie lösen beispielsweise Verspannungen oder beeinflussen Ihre Körpertemperatur.

 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: qualicert.ch.

Inhalt

- Theoretische Einführung ins Autogene Training
- Einfache Grundübungen für Muskeln, Blutgefässe, Herz, Atmung, Leiborgane und Kopf

Lernziele

- Sie lernen Ihren Körper besser wahrzunehmen
- Sie verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit und steigern Ihre psychische Leistungsfähigkeit
- Sie finden zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit
- Sie verbessern Ihr Wohlbefinden und steigern somit Ihre Lebensqualität.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zusatzinfo

 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: qualicert.ch.

Klubschule Migros Biel/Bienne Unionsgasse 13

2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96

klubschule.biel@migrosaare.ch klubschule.ch



SO VIELFÄLTIG WIE DU

Autogenes Training - Privatunterricht

Anschlussangebote • Kurs_Autogenes_Training

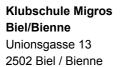
Datum auf Anfrage / D_71799

Dauer Total 1.00 Lektion(en)

Preis CHF 102.00

Preis pro Personen bei 2 Teilnehmer/innen CHF 52.-/Lektion

Durchführungsort Klubschule Migros Biel/Bienne (in Planung)



Tel. +41 58 568 96 96

klubschule.biel@migrosaare.ch



