



Autogenes Training - Privatunterricht

Beschreibung	<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">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Theoretische Einführung ins Autogene Training• Einfache Grundübungen für Muskeln, Blutgefässe, Herz, Atmung, Leiborgane und Kopf
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• 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 Bern Wankdorf (in Planung)