



# Autogenes Training - Übungsabend

<b>Beschreibung</b>	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 Übungskurs wenden Sie Erlerntes aus dem Basis- und/oder Aufbaukurs an und vertiefen und festigen Ihre Praxis. Sie haben so die Möglichkeit, das autogene Training regelmässig zu trainieren, Ihre Erfahrungen auszubauen und sich mit anderen aus der Gruppe auszutauschen. Dieser Kurs ist von Qualitop zertifiziert. 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://qualitop.ch">qualitop.ch</a>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung der Grundübungen</li><li>• Lösung allfälliger Probleme</li><li>• Vertiefung der Technik</li><li>• Wissen erweitern</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Besuch von mindestens einem Grundlagenkurs des autogenen Trainings.
<b>Zielgruppe</b>	Gesunde Erwachsene, die regelmässig autogenes Training üben und anwenden möchten.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie wenden die verschiedenen Grundübungen regelmässig an und lernen, die "Sprache des Körpers" zu verstehen.</li><li>• Sie vertiefen und festigen Ihre Techniken des autogenen Trainings.</li><li>• Sie erweitern Ihr Wissen in Bezug auf das wirksame Entspannungsverfahren.</li><li>• Sie schaffen es, mit autosuggestiven Methoden Symptome wie Kopfschmerzen oder Verspannungen zu lösen.</li></ul>
<b>Datum</b>	auf Anfrage / D_78787
<b>Dauer</b>	Total 6.00 Lektion(en)
<b>Preis</b>	CHF 138.00
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Migros Luzern (in Planung)

**Klubschule Migros Luzern**

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

