



Autogenes Training Basis

| | |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 Basiskurs erlernen Sie die Grundübungen für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe. Sie lösen beispielsweise Verspannungen oder beeinflussen Ihre Körpertemperatur.</p> <p>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</p> |
| Inhalt | <ul style="list-style-type: none">• Theoretische Einführung ins Autogene Training• Einfache Grundübungen für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe• Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche |
| Voraussetzung | Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. |
| Zielgruppe | Erwachsene |
| Lernziele | <ul style="list-style-type: none">• Sie lernen die «Sprache des Körpers» zu verstehen, beispielsweise können Sie Ihre Körpertemperatur unabhängig von der Aussentemperatur beeinflussen.• Sie schaffen es, mit autosuggestiven Methoden Symptome zu lösen - Kopfweg oder Verspannungen zum Beispiel. |
| Datum | 20.05.2019 - 01.07.2019 / E_1253588 |
| Zeit | 19:00 - 20:40 h |
| Wochentage | Mo |
| Dauer | 6 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten |
| Preis | CHF 216.00 (zusätzlich Lehrmittel) |
| Durchführungsort | Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen |

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Basis

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|------|------------|---------------|
| | 1 Mo | 20.05.2019 | 19:00 - 20:40 |
| | 2 Mo | 27.05.2019 | 19:00 - 20:40 |
| | 3 Mo | 03.06.2019 | 19:00 - 20:40 |
| | 4 Mo | 17.06.2019 | 19:00 - 20:40 |
| | 5 Mo | 24.06.2019 | 19:00 - 20:40 |
| | 6 Mo | 01.07.2019 | 19:00 - 20:40 |

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

