



Autogenes Training Basis (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

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 Basiskurs erlernen Sie die Grundübungen 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 Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe
- Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- 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

13.02.2019 - 03.04.2019 / E_1263962

Zeit

19:10 - 20:25 h

Wochentage

Mi

Dauer

8 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 276.00 (zusätzlich Lehrmittel)

Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

**Klubschule Migros
Schaffhausen**
Herrenacker 13
8200 Schaffhausen

Tel. +41 58 712 44 60
info.sh@gmos.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Basis (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	13.02.2019	19:10 - 20:25
2 Mi	20.02.2019	19:10 - 20:25
3 Mi	27.02.2019	19:10 - 20:25
4 Mi	06.03.2019	19:10 - 20:25
5 Mi	13.03.2019	19:10 - 20:25
6 Mi	20.03.2019	19:10 - 20:25
7 Mi	27.03.2019	19:10 - 20:25
8 Mi	03.04.2019	19:10 - 20:25

**Klubschule Migros
Schaffhausen**
Herrenacker 13
8200 Schaffhausen

Tel. +41 58 712 44 60
info.sh@gmos.ch
klubschule.ch

