



# Autogenes Training Grundlagen

<b>Beschreibung</b>	<p>Autogenes Training ist eine westliche Entspannungstechnik, die Körperfunktionen in Einklang bringt, innere Blockaden löst und zu einer positiven und entspannten Lebenseinstellung verhilft. Sie lernen die Grundübungen des Autogenen Trainings zur Muskelentspannung: in Tiefenentspannung stellen Sie mit Autosuggestion ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung her und stehen so stressigen (Alltags-)belastungen entspannter gegenüber.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a> .</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische Einführung ins Autogene Training</li><li>• Einfache Grundübungen für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe</li><li>• Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen Ihren Körper besser wahrzunehmen und können Spannungs- und Entspannungszustände beeinflussen.</li><li>• Sie schaffen es, mit autosuggestiven Methoden Symptome wie z.B. An-/Verspannung oder Kopfschmerzen zu lösen.</li><li>• Sie verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit und steigern Ihre psychische Leistungsfähigkeit</li><li>• Sie finden zu mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit und steigern somit u.a. Ihre Schlafqualität</li><li>• Sie verbessern Ihr Wohlbefinden und steigern somit Ihre Lebensqualität.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	15.08.2019 - 24.10.2019 / E_1289044

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Autogenes Training Grundlagen

<b>Zeit</b>	18:00 - 19:00 h
<b>Wochentage</b>	Do
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 276.00
<b>Durchführungsort</b>	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	15.08.2019	18:00 - 19:00
	2 Do	22.08.2019	18:00 - 19:00
	3 Do	29.08.2019	18:00 - 19:00
	4 Do	12.09.2019	18:00 - 19:00
	5 Do	19.09.2019	18:00 - 19:00
	6 Do	26.09.2019	18:00 - 19:00
	7 Do	03.10.2019	18:00 - 19:00
	8 Do	10.10.2019	18:00 - 19:00
	9 Do	17.10.2019	18:00 - 19:00
	10 Do	24.10.2019	18:00 - 19:00

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

