



Autogenes Training / Sommerkurs

Beschreibung	Autogenes Training ist eine bewährte westliche Entspannungstechnik. Mit Selbstsuggestion lösen Sie innere Blockaden, Verspannungen der Muskulatur, und verhelfen sich zu einer positiven Lebenseinstellung. Im Gegensatz zu einem Autogenen Training Grundlagenkurs geniessen Sie hier Entspannung ohne Theorieteil. Der Kurs ist geeignet für alle, die sich bewusst erholen möchten um wieder frisch in den Nachmittag zu starten.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Einfache Übungen für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe• Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Gute Deutschkenntnisse sind erforderlich, da die Übungen auf Deutsch angeleitet werden.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie schaffen es, mit autosuggestiven Methoden Symptome zu lösen - Kopfweg oder Verspannungen zum Beispiel.
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Sie brauchen sich für diesen Kurs nicht umzuziehen. Bequeme Alltagskleidung ist völlig ausreichend, da Sie sich nicht gross bewegen werden.• Dieser Kurs ist vom Kurs-Sharing-Angebot ausgeschlossen, um einen möglichst kontinuierlichen, aufbauenden Unterricht gewährleisten zu können.
Datum	01.07.2019 - 05.07.2019 / E_1302866
Zeit	09:30 - 11:10 h
Wochentage	Mo;Mi;Fr
Dauer	3 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 54.00
Durchführungsort	Leimgrubenweg 4-6, 4. Stock, 4053 Basel

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Autogenes Training / Sommerkurs

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	01.07.2019	09:30 - 11:10
	2 Mi	03.07.2019	09:30 - 11:10
	3 Fr	05.07.2019	09:30 - 11:10