



Autogenes Training für Jugendliche / Sommerkurs

Beschreibung

Autogenes Training ist eine bewährte westliche Entspannungstechnik. Mit Selbstsuggestion bringst du deine Körperfunktionen in Einklang, löst innere Blockaden und verhilft dir zu einer positiven Lebenseinstellung. In diesem Basiskurs erlernst du die Grundübungen für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe. Du kannst dich besser an den Prüfungen / Vorträgen usw. konzentrieren, beruhigen und Blackouts können vermindert oder gar aufgelöst werden. Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Du hast dadurch die Möglichkeit über die Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn du über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügst. 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. Gute Deutschkenntnisse sind erforderlich, da die Übungen auf Deutsch angeleitet werden.

Zielgruppe

Jugendliche von 14-20

Lernziele

- Entspannt und ruhig an Prüfungen zu gehen
- Entspannt Vorträge geben
- Du schaffst es, mit autosuggestiven Methoden Symptome zu lösen.

Zusatzinfo

- Bitte bequeme Kleidung anziehen.
- Dieser Kurs ist vom Kurs-Sharing-Angebot ausgeschlossen, um einen möglichst kontinuierlichen, aufbauenden Unterricht gewährleisten zu können.
- 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



Autogenes Training für Jugendliche / Sommerkurs

Datum	08.07.2019 - 12.07.2019 / E_1302997
Zeit	09:15 - 10:55 h
Wochentage	Mo;Mi;Fr
Dauer	3 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 108.00
Durchführungsort	Leimgrubenweg 4-6, 4. Stock, 4053 Basel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	08.07.2019	09:15 - 10:55
	2 Mi	10.07.2019	09:15 - 10:55
	3 Fr	12.07.2019	09:15 - 10:55