



# Autogenes Training / Sommerkurs

<b>Beschreibung</b>	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 Theorieanteil. Der Kurs ist geeignet für alle, die sich bewusst erholen möchten um wieder frisch in den Nachmittag zu starten.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einfache Übungen 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. Gute Deutschkenntnisse sind erforderlich, da die Übungen auf Deutsch angeleitet werden.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie schaffen es, mit autosuggestiven Methoden Symptome zu lösen - Kopfweg oder Verspannungen zum Beispiel.</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie brauchen sich für diesen Kurs nicht umzuziehen. Bequeme Alltagskleidung ist völlig ausreichend, da Sie sich nicht gross bewegen werden.</li><li>• Dieser Kurs ist vom Kurs-Sharing-Angebot ausgeschlossen, um einen möglichst kontinuierlichen, aufbauenden Unterricht gewährleisten zu können.</li></ul>
<b>Datum</b>	15.07.2019 - 19.07.2019 / E_1303015
<b>Zeit</b>	09:15 - 10:55 h
<b>Wochentage</b>	Mo;Mi;Fr
<b>Dauer</b>	3 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 108.00
<b>Durchführungsort</b>	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](http://klubschule.ch)





# Autogenes Training / Sommerkurs

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	15.07.2019	09:15 - 10:55
	2 Mi	17.07.2019	09:15 - 10:55
	3 Fr	19.07.2019	09:15 - 10:55

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

Tel. +41 58 575 87 00  
[klubschule@migrosbasel.ch](mailto:klubschule@migrosbasel.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

