



Autogenes Training Basis (Kleingruppe)

Beschreibung	<p>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.</p> <p>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</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	21.11.2019 - 06.02.2020 / E_1306067
Zeit	19:00 - 19:50 h
Wochentage	Do
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 230.00 (zusätzlich Lehrmittel)
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon
Klubschule Migros Wetzikon	Tel. +41 58 712 44 70
Bahnhofstrasse 151 8620 Wetzikon	info.we@gmos.ch klubschule.ch



Autogenes Training Basis (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	21.11.2019	19:00 - 19:50
	2 Do	28.11.2019	19:00 - 19:50
	3 Do	05.12.2019	19:00 - 19:50
	4 Do	12.12.2019	19:00 - 19:50
	5 Do	19.12.2019	19:00 - 19:50
	6 Do	09.01.2020	19:00 - 19:50
	7 Do	16.01.2020	19:00 - 19:50
	8 Do	23.01.2020	19:00 - 19:50
	9 Do	30.01.2020	19:00 - 19:50
	10 Do	06.02.2020	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

