



Autogenes Training Aufbau (Kleingruppe)

Beschreibung	Das autogene Training ist eine bewährte autosuggestive Technik zur Entspannung und Regeneration von Körper und Geist. Sie bringen Ihre Körperfunktionen in Einklang und lösen innere Blockaden. Sie unterstützen die Bewältigung von Alltagsstress, Nervosität und innerer Unruhe durch diese Methode. Vertiefen Sie die klassischen Grundübungen des Grundkurses und entwickeln Sie diese im Dienste eines individuellen Entspannungs-Settings spielerisch weiter. 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			
Inhalt	Repetition der 6 Grundübungen, Lösung allfälliger Probleme, Vertiefung der Technik, Wissen erweitern, Einführung in Mentaltraining			
Voraussetzung	Besuch des Kurses Stufe 1			
Zielgruppe	gesunde Erwachsene			
Lernziele	Vertiefen und Anwenden des im Kurs Stufe 1 Erlernenen.			
Datum	21.08.2019 - 25.09.2019 / E_1309755			
Zeit	20:00 - 21:15 h			
Wochentage	Mi			
Dauer	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 75 Minuten			
Preis	CHF 237.60			
Durchführungsort	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Aufbau (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	21.08.2019	20:00 - 21:15
	2 Mi	28.08.2019	20:00 - 21:15
	3 Mi	04.09.2019	20:00 - 21:15
	4 Mi	11.09.2019	20:00 - 21:15
	5 Mi	18.09.2019	20:00 - 21:15
	6 Mi	25.09.2019	20:00 - 21:15

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

