



# Autogenes Training Grundlagen

<b>Beschreibung</b>	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. 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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a>		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische Einführung ins Autogene Training</li><li>• Einfache Grundübungen 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.		
<b>Zielgruppe</b>	gesunde Erwachsene		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen die «Sprache des Körpers» zu verstehen, beispielsweise können Sie Ihre Körpertemperatur unabhängig von der Aussentemperatur beeinflussen.</li><li>• Sie schaffen es, mit autosuggestiven Methoden Symptome zu lösen - Kopfweg oder Verspannungen zum Beispiel.</li></ul>		
<b>Datum</b>	08.11.2019 - 20.12.2019 / E_1329208		
<b>Zeit</b>	18:30 - 19:45 h		
<b>Wochentage</b>	Fr		
<b>Dauer</b>	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 75 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 238.00		
<b>Durchführungsort</b>	Industriestr. 15b, EKZ Metalli, 6300 Zug		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	08.11.2019	18:30 - 19:45

**Klubschule Migros Zug**

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

[klubschule.zug@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.zug@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Autogenes Training Grundlagen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Fr	15.11.2019	18:30 - 19:45
	3 Fr	22.11.2019	18:30 - 19:45
	4 Fr	29.11.2019	18:30 - 19:45
	5 Fr	06.12.2019	18:30 - 19:45
	6 Fr	20.12.2019	18:30 - 19:45

**Klubschule Migros Zug**

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

[klubschule.zug@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.zug@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

