



Autogenes- und Mentales-Training Workshop

Beschreibung	Autogenes Training bedeutet aktive körperliche Entspannung durch Selbstsuggestion und dient dazu körperliche Verspannungen oder innere Blockaden zu lösen. Im Mentalen Training geht es darum, den optimalen Leistungszustand zu finden, um mit Herausforderungen besser umzugehen. In diesem Workshop werden beide Techniken sinnvoll kombiniert. Sie lernen durch verschiedene Übungen die körperlichen und mentalen Funktionen in Einklang zu bringen und für Ihre persönliche Situation anzuwenden.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretische Einführung in die beiden Themenfelder• Grundübungen aus dem Autogenen Training für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe• Grundübungen aus dem Mentaltraining• Wahrnehmungsübungen und Visualisierungstechniken• Integration des Mentaltrainings und des Autogenen Trainings in den Alltag
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die Theorien und Wirkungsweisen von Autogenem Training sowie Mentaltraining• Sie sind in der Lage Inhalte des Mentaltrainings sowie des Autogenen Trainings in Ihren Alltag einzubauen.• Sie verbessern Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	12.10.2019 / E_1329503
Zeit	09:00 - 13:20 h
Wochentage	Sa
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.50 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 103.50
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Klubschule Migros Bern Tel. +41 58 568 00 30
Welle7 / Schanzenstrasse 5 klubschule.bern@migrosaare.ch
3008 Bern klubschule.ch





Autogenes- und Mentales-Training Workshop

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	12.10.2019	09:00 - 13:20

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

