



# Autogenes Training Aufbau (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	<p>Autogenes Training ist eine bewährte westliche Entspannungstechnik. Sie bringen mit Selbstsuggestion Ihre Körperfunktionen in Einklang, lösen innere Blockaden und verhelfen sich zu einer positiven Lebenseinstellung. In diesem Aufbaukurs lernen Sie, die Wirkung der Übungen auf Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe zu verstärken und auf den ganzen Körper auszudehnen.</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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a></p>												
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Training und Übungen für eine tiefere Entspannung</li><li>• Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche</li></ul>												
<b>Voraussetzung</b>	Besuch des tieferen Kursniveaus oder individuelle Grundkenntnisse.												
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene												
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, die Wirkung der Übungen zu verstärken und auf den ganzen Körper auszudehnen.</li><li>• Sie schaffen es, mit autosuggestiven Methoden körperliche Symptome zu lösen.</li><li>• Bei Stress bleiben Sie ruhig und gelassen.</li></ul>												
<b>Datum</b>	02.09.2019 - 21.10.2019 / E_1331788												
<b>Zeit</b>	18:30 - 20:20 h												
<b>Wochentage</b>	Mo												
<b>Dauer</b>	7 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten												
<b>Preis</b>	CHF 322.00 (zusätzlich Lehrmittel)												
<b>Durchführungsort</b>	Paulstrasse 5, 8401 Winterthur												
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>02.09.2019</td><td>18:30 - 20:20</td></tr><tr><td>2 Mo</td><td>09.09.2019</td><td>18:30 - 20:20</td></tr><tr><td>3 Mo</td><td>16.09.2019</td><td>18:30 - 20:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	02.09.2019	18:30 - 20:20	2 Mo	09.09.2019	18:30 - 20:20	3 Mo	16.09.2019	18:30 - 20:20
Tag	Datum	Zeit											
1 Mo	02.09.2019	18:30 - 20:20											
2 Mo	09.09.2019	18:30 - 20:20											
3 Mo	16.09.2019	18:30 - 20:20											



# Autogenes Training Aufbau (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Mo	23.09.2019	18:30 - 20:20
	5 Mo	30.09.2019	18:30 - 20:20
	6 Mo	07.10.2019	18:30 - 20:20
	7 Mo	21.10.2019	18:30 - 20:20