



Autogenes Training Grundlagen (Kleingruppe)

Beschreibung	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.															
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Training und Übungen für eine tiefere Entspannung• Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche															
Voraussetzung	Besuch des tieferen Kursniveaus oder individuelle Grundkenntnisse.															
Zielgruppe	Erwachsene															
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, die Wirkung der Übungen zu verstärken und auf den ganzen Körper auszudehnen.• Sie schaffen es, mit autosuggestiven Methoden körperliche Symptome zu lösen.• Bei Stress bleiben Sie ruhig und gelassen.															
Datum	23.08.2021 - 13.09.2021 / E_1393540															
Zeit	18:05 - 19:55 h															
Wochentage	Mo															
Dauer	4 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten															
Preis	CHF 184.00 (zusätzlich Lehrmittel)															
Durchführungsort	Schloss, 9320 Arbon															
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>23.08.2021</td><td>18:05 - 19:55</td></tr><tr><td>2 Mo</td><td>30.08.2021</td><td>18:05 - 19:55</td></tr><tr><td>3 Mo</td><td>06.09.2021</td><td>18:05 - 19:55</td></tr><tr><td>4 Mo</td><td>13.09.2021</td><td>18:05 - 19:55</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	23.08.2021	18:05 - 19:55	2 Mo	30.08.2021	18:05 - 19:55	3 Mo	06.09.2021	18:05 - 19:55	4 Mo	13.09.2021	18:05 - 19:55
Tag	Datum	Zeit														
1 Mo	23.08.2021	18:05 - 19:55														
2 Mo	30.08.2021	18:05 - 19:55														
3 Mo	06.09.2021	18:05 - 19:55														
4 Mo	13.09.2021	18:05 - 19:55														

Klubschule Migros Arbon Tel. +41 58 712 44 20

Schloss
9320 Arbon
info.ar@gmos.ch
klubschule.ch

