



Autogenes Training Grundlagen



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Autogenes Training ist eine westliche Entspannungstechnik, die Körperfunktionen in Einklang bringt, innere Blockaden löst und zu einer positiven und entspannten Lebenseinstellung verhilft. Sie lernen die Grundübungen des Autogenen Trainings zur Muskelentspannung: in Tiefenentspannung stellen Sie mit Autosuggestion ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung her und stehen so stressigen (Alltags-)belastungen entspannter gegenüber.

- 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

- Theoretische Einführung ins Autogene Training
- Einfache Grundübungen für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe
- Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

- Sie lernen Ihren Körper besser wahrzunehmen und können Spannungs- und Entspannungszustände beeinflussen.
- Sie schaffen es, mit autosuggestiven Methoden Symptome wie z.B. An-/Verspannung oder Kopfschmerzen zu lösen.
- Sie verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit und steigern Ihre psychische Leistungsfähigkeit
- Sie finden zu mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit und steigern somit u.a. Ihre Schlafqualität
- Sie verbessern Ihr Wohlbefinden und steigern somit Ihre Lebensqualität.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

14.08.2020 - 23.10.2020 / E_1401580

Zeit

17:45 - 18:45 h

Wochentage

Fr

Dauer

10 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Grundlagen



Garantierte Durchführung

Preis

CHF 276.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	14.08.2020	17:45 - 18:45
2 Fr	21.08.2020	17:45 - 18:45
3 Fr	28.08.2020	17:45 - 18:45
4 Fr	04.09.2020	17:45 - 18:45
5 Fr	11.09.2020	17:45 - 18:45
6 Fr	18.09.2020	17:45 - 18:45
7 Fr	02.10.2020	17:45 - 18:45
8 Fr	09.10.2020	17:45 - 18:45
9 Fr	16.10.2020	17:45 - 18:45
10 Fr	23.10.2020	17:45 - 18:45

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

