



Autogenes Training Grundlagen (Kleingruppe)

Beschreibung	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.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen die «Sprache des Körpers» zu verstehen, beispielsweise können Sie Ihre Körpertemperatur unabhängig von der Aussentemperatur beeinflussen.• Sie schaffen es, mit autosuggestiven Methoden Symptome zu lösen - Kopfweg oder Verspannungen zum Beispiel.
Datum	09.09.2020 - 04.11.2020 / E_1428537
Zeit	19:10 - 20:25 h
Wochentage	Mi
Dauer	8 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 276.00 (zusätzlich Lehrmittel)
Durchführungsort	Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	09.09.2020	19:10 - 20:25
	2 Mi	16.09.2020	19:10 - 20:25
	3 Mi	23.09.2020	19:10 - 20:25
	4 Mi	30.09.2020	19:10 - 20:25



Autogenes Training Grundlagen (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Mi	07.10.2020	19:10 - 20:25
	6 Mi	21.10.2020	19:10 - 20:25
	7 Mi	28.10.2020	19:10 - 20:25
	8 Mi	04.11.2020	19:10 - 20:25