



# Autogenes Training Aufbau

<b>Beschreibung</b>	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.																		
<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>	27.08.2020 - 08.10.2020 / E_1437164																		
<b>Zeit</b>	18:00 - 18:50 h																		
<b>Wochentage</b>	Do																		
<b>Dauer</b>	7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten																		
<b>Preis</b>	CHF 210.00																		
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich																		
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Do</td><td>27.08.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>2 Do</td><td>03.09.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>3 Do</td><td>10.09.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>4 Do</td><td>17.09.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>5 Do</td><td>24.09.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Do	27.08.2020	18:00 - 18:50	2 Do	03.09.2020	18:00 - 18:50	3 Do	10.09.2020	18:00 - 18:50	4 Do	17.09.2020	18:00 - 18:50	5 Do	24.09.2020	18:00 - 18:50
Tag	Datum	Zeit																	
1 Do	27.08.2020	18:00 - 18:50																	
2 Do	03.09.2020	18:00 - 18:50																	
3 Do	10.09.2020	18:00 - 18:50																	
4 Do	17.09.2020	18:00 - 18:50																	
5 Do	24.09.2020	18:00 - 18:50																	

**Klubschule Migros Oerlikon** Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Autogenes Training Aufbau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	6 Do	01.10.2020	18:00 - 18:50
	7 Do	08.10.2020	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros Oerlikon**

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

