



Autogenes Training Grundlagen - Onlinekurs



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

03.12.2020 - 28.01.2021 / E_1454452

Zeit

18:30 - 19:45 h

Wochentage

Do

Dauer

7 Kurstag(e). Total 10.50 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Grundlagen - Onlinekurs



Garantierte Durchführung

Preis

CHF 241.50

Durchführungsort

Baden / temporär online

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	03.12.2020	18:30 - 19:45
2 Do	10.12.2020	18:30 - 19:45
3 Do	17.12.2020	18:30 - 19:45
4 Do	07.01.2021	18:30 - 19:45
5 Do	14.01.2021	18:30 - 19:45
6 Do	21.01.2021	18:30 - 19:45
7 Do	28.01.2021	18:30 - 19:45

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

