



Autogenes Training Grundlagen

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.
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Mentaltraining, Meditation, Hatha Yoga
Zusatzinfo	Bemerkung: In diesem Kurs ist keine Probelektion möglich.
Datum	14.05.2021 - 18.06.2021 / E_1476526
Zeit	18:00 - 19:20 h
Wochentage	Fr
Dauer	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 80 Minuten
Preis	CHF 288.00
Durchführungsort	Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Grundlagen

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	14.05.2021	18:00 - 19:20
	2 Fr	21.05.2021	18:00 - 19:20
	3 Fr	28.05.2021	18:00 - 19:20
	4 Fr	04.06.2021	18:00 - 19:20
	5 Fr	11.06.2021	18:00 - 19:20
	6 Fr	18.06.2021	18:00 - 19:20

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

