



Autogenes Training - 1x ausprobieren



Garantierte Durchführung

Beschreibung

"1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Wir freuen uns auf Sie!

Inhalt

Autogenes Training ist eine westliche Entspannungstechnik, die Körperfunktionen in Einklang bringt und zu einer positiven und entspannten Lebenseinstellung verhilft. Sie lernen die Grundübungen des Autogenen Trainings nach Prof. Dr. J. H. Schultz, eine konzentrierte Selbstentspannung, die von jedem erlernt und überall angewendet werden kann.

Voraussetzung

Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

Sie kennen die Inhalte des Kurses Autogenes Training.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Kurs_Autogenes_Training](#)

Zusatzinfo

Weitere Angebote finden Sie mit dem Suchbegriff "1x ausprobieren". Sie sind herzlich eingeladen!

Datum

23.10.2021 / E_1486305

Zeit

11:00 - 11:50 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 0.00

Durchführungsort

Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Sa	23.10.2021	11:00 - 11:50