



# Autogenes Training Grundlagen (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische Einführung ins Autogene Training</li><li>• Einfache Grundübungen für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe</li><li>• Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen die «Sprache des Körpers» zu verstehen, beispielsweise können Sie Ihre Körpertemperatur unabhängig von der Aussentemperatur beeinflussen.</li><li>• Sie schaffen es, mit autosuggestiven Methoden Symptome zu lösen - Kopfweg oder Verspannungen zum Beispiel.</li></ul>
<b>Datum</b>	07.04.2021 - 02.06.2021 / E_1487717
<b>Zeit</b>	19:10 - 20:25 h
<b>Wochentage</b>	Mi
<b>Dauer</b>	8 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 276.00 (zusätzlich Lehrmittel)
<b>Durchführungsort</b>	Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	07.04.2021	19:10 - 20:25
	2 Mi	14.04.2021	19:10 - 20:25
	3 Mi	21.04.2021	19:10 - 20:25
	4 Mi	28.04.2021	19:10 - 20:25



# Autogenes Training Grundlagen (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Mi	05.05.2021	19:10 - 20:25
	6 Mi	19.05.2021	19:10 - 20:25
	7 Mi	26.05.2021	19:10 - 20:25
	8 Mi	02.06.2021	19:10 - 20:25