



Autogenes Training Grundlagen (Kleingruppe)

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 Grundlagenkurs 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.															
Datum	26.08.2021 - 28.10.2021 / E_1498406															
Zeit	19:00 - 19:50 h															
Wochentage	Do															
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten															
Preis	CHF 230.00 (zusätzlich Lehrmittel)															
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon															
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Do</td><td>26.08.2021</td><td>19:00 - 19:50</td></tr><tr><td>2 Do</td><td>02.09.2021</td><td>19:00 - 19:50</td></tr><tr><td>3 Do</td><td>09.09.2021</td><td>19:00 - 19:50</td></tr><tr><td>4 Do</td><td>16.09.2021</td><td>19:00 - 19:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Do	26.08.2021	19:00 - 19:50	2 Do	02.09.2021	19:00 - 19:50	3 Do	09.09.2021	19:00 - 19:50	4 Do	16.09.2021	19:00 - 19:50
Tag	Datum	Zeit														
1 Do	26.08.2021	19:00 - 19:50														
2 Do	02.09.2021	19:00 - 19:50														
3 Do	09.09.2021	19:00 - 19:50														
4 Do	16.09.2021	19:00 - 19:50														

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Grundlagen (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Do	23.09.2021	19:00 - 19:50
	6 Do	30.09.2021	19:00 - 19:50
	7 Do	07.10.2021	19:00 - 19:50
	8 Do	14.10.2021	19:00 - 19:50
	9 Do	21.10.2021	19:00 - 19:50
	10 Do	28.10.2021	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

