



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. Dieser Onlinekurs findet ausschliesslich virtuell statt. Das bedeutet, dass Sie sich auf der Onlineplattform Zoom mit Ihrer Lehrperson und den anderen Teilnehmenden live treffen (Distance Learning). Die Onlineplattform Zoom können Sie ohne spezielle Informatik-Kenntnisse nutzen. Sie werden per E-Mail zu den einzelnen Terminen eingeladen und erhalten am ersten Termin eine kurze Einführung in Zoom.

Inhalt

- Theoretische Einführung ins Autogene Training
- Einfache Grundübungen für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe
- Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche

Voraussetzung

Keine.

- *- Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen ruhigen Ort, an dem Sie sich zum Kurs zuschalten können.
- ** - Sie bilden sich gerne mit digitalen Lernmedien weiter und sind bereit, über die Onlineplattform Zoom mit der Lehrperson bzw. anderen Kursteilnehmenden zu kommunizieren.
- ***- Grundlegende Funktionen wie das Speichern, Drucken und Arbeiten mit mehreren Fenstern und der Zwischenablage beherrschen Sie tadellos.
- ***- Sie verfügen bereits über Erfahrung mit diversen Anwendungsprogrammen.
- ***- Für die optimale Mitarbeit im Kurs wird ein zweiter Screen oder ein Tablet empfohlen

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.

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

Methodik/Didaktik

Online-Unterricht

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

30.08.2021 - 11.10.2021 / E_1515445

Zeit

19:00 - 20:15 h

Wochentage

Mo

Dauer

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

Preis

CHF 241.50

Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	30.08.2021	19:00 - 20:15
2 Mo	06.09.2021	19:00 - 20:15
3 Mo	13.09.2021	19:00 - 20:15
4 Mo	20.09.2021	19:00 - 20:15
5 Mo	27.09.2021	19:00 - 20:15
6 Mo	04.10.2021	19:00 - 20:15
7 Mo	11.10.2021	19:00 - 20:15

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

