



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	02.09.2021 - 07.10.2021 / E_1516023
Zeit	18:05 - 19:20 h
Wochentage	Do
Dauer	6 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 207.00 (zusätzlich Lehrmittel)
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	02.09.2021	18:05 - 19:20
	2 Do	09.09.2021	18:05 - 19:20
	3 Do	16.09.2021	18:05 - 19:20
	4 Do	23.09.2021	18:05 - 19:20

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Grundlagen (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Do	30.09.2021	18:05 - 19:20
	6 Do	07.10.2021	18:05 - 19:20

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

