



Autogenes Training Grundlagen

Beschreibung	<p>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: In Tiefenentspannung stellen Sie mit Autosuggestion ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung her und können so stressigen (Alltags-)belastungen gelassener meistern.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretische Einführung ins Autogene Training• Einfache Grundübungen für Muskeln, Blutgefässe, Herz, Atmung, Leiborgane und Kopf
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen Ihren Körper besser wahrzunehmen• Sie verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit und steigern Ihre psychische Leistungsfähigkeit• Sie finden zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit• Sie verbessern Ihr Wohlbefinden und steigern somit Ihre Lebensqualität.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	27.10.2021 - 15.12.2021 / E_1520806
Zeit	18:30 - 19:45 h * (* Hauptkurszeit, es gibt aber Abweichungen)
Wochentage	Mi
Dauer	7 Kurstag(e). Total 10.50 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 241.50
Durchführungsort	Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Thun Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Grundlagen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	27.10.2021	20:00 - 21:15
	2 Mi	03.11.2021	18:30 - 19:45
	3 Mi	10.11.2021	18:30 - 19:45
	4 Mi	24.11.2021	18:30 - 19:45
	5 Mi	01.12.2021	18:30 - 19:45
	6 Mi	08.12.2021	18:30 - 19:45
	7 Mi	15.12.2021	18:30 - 19:45

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

