



Autogenes Training Grundlagen

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 Basiskurs 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. Gute Deutschkenntnisse sind erforderlich, da die Übungen auf Deutsch angeleitet werden.
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.
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Bitte bequeme Kleidung anziehen.• Dieser Kurs ist vom Kurs-Sharing-Angebot ausgeschlossen, um einen möglichst kontinuierlichen, aufbauenden Unterricht gewährleisten zu können.• 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
Datum	18.10.2021 - 22.11.2021 / E_1521642
Zeit	17:10 - 18:25 h
Wochentage	Mo
Dauer	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 75 Minuten
Preis	CHF 162.00
Durchführungsort	Jurastrasse 4, 4053 Basel

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Grundlagen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	18.10.2021	17:10 - 18:25
	2 Mo	25.10.2021	17:10 - 18:25
	3 Mo	01.11.2021	17:10 - 18:25
	4 Mo	08.11.2021	17:10 - 18:25
	5 Mo	15.11.2021	17:10 - 18:25
	6 Mo	22.11.2021	17:10 - 18:25