



Autogenes Training Grundlagen - Online (Kleingruppe)

Beschreibung	<p>Möchten Sie sich in diesen hektischen Zeiten entspannen? Dies ist in der Klubschule nun auch online möglich.</p> <p>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.</p> <p>Dieser Kurs findet ausschliesslich online 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 Voraussetzungen nutzen. Sie werden per E-Mail zu den einzelnen Terminen eingeladen und erhalten eine Anleitung sowie am ersten Termin eine kurze Einführung in Zoom.</p>
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	Inhaltlich werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Für den Online- Unterricht benötigen Sie einen PC, Laptop oder Tablet mit Webcam, Mikrofon und einem Internetanschluss.
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	03.09.2021 - 01.10.2021 / E_1521922
Zeit	18:00 - 19:50 h
Wochentage	Fr
Dauer	5 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 230.00
Durchführungsort	Online

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Grundlagen - Online (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	03.09.2021	18:00 - 19:50
	2 Fr	10.09.2021	18:00 - 19:50
	3 Fr	17.09.2021	18:00 - 19:50
	4 Fr	24.09.2021	18:00 - 19:50
	5 Fr	01.10.2021	18:00 - 19:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

