



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	30.11.2021 - 18.01.2022 / E_1523106
Zeit	20:30 - 21:45 h
Wochentage	Di
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
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Baden Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden
klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Grundlagen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	30.11.2021	20:30 - 21:45
	2 Di	07.12.2021	20:30 - 21:45
	3 Di	14.12.2021	20:30 - 21:45
	4 Di	21.12.2021	20:30 - 21:45
	5 Di	04.01.2022	20:30 - 21:45
	6 Di	11.01.2022	20:30 - 21:45
	7 Di	18.01.2022	20:30 - 21:45

Klubschule Migros Baden

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

