



# Autogenes Training Grundlagen

<b>Beschreibung</b>	<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"><li>• 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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a> .</li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische Einführung ins Autogene Training</li><li>• Einfache Grundübungen für Muskeln, Blutgefässe, Herz, Atmung, Leiborgane und Kopf</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen Ihren Körper besser wahrzunehmen</li><li>• Sie verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit und steigern Ihre psychische Leistungsfähigkeit</li><li>• Sie finden zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit</li><li>• Sie verbessern Ihr Wohlbefinden und steigern somit Ihre Lebensqualität.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Datum</b>	25.04.2022 - 08.08.2022 / E_1525525
<b>Zeit</b>	18:00 - 18:50 h
<b>Wochentage</b>	Mo
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 230.00
<b>Durchführungsort</b>	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

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

**Klubschule Migros Aarau** Tel. +41 58 568 00 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

[klubschule.kundendialog@migrosaare.ch](mailto:klubschule.kundendialog@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Autogenes Training Grundlagen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	25.04.2022	18:00 - 18:50
	2 Mo	02.05.2022	18:00 - 18:50
	3 Mo	09.05.2022	18:00 - 18:50
	4 Mo	16.05.2022	18:00 - 18:50
	5 Mo	23.05.2022	18:00 - 18:50
	6 Mo	30.05.2022	18:00 - 18:50
	7 Mo	13.06.2022	18:00 - 18:50
	8 Mo	20.06.2022	18:00 - 18:50
	9 Mo	27.06.2022	18:00 - 18:50
	10 Mo	08.08.2022	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros Aarau**

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

Tel. +41 58 568 00 00

[klubschule.kundendialog@migrosaare.ch](mailto:klubschule.kundendialog@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

