



# Autogenes Training Grundlagen (Kleingruppe)



## Garantierte Durchführung

### 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 Grundlagenkurs erlernen Sie die Grundübungen für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe. Sie lösen beispielsweise Verspannungen oder beeinflussen Ihre Körpertemperatur.

### Inhalt

- 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.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- 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

01.09.2021 - 27.10.2021 / E\_1526613

### Zeit

19:10 - 20:25 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

8 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 276.00 (zusätzlich Lehrmittel)

### Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	01.09.2021	19:10 - 20:25
2 Mi	08.09.2021	19:10 - 20:25
3 Mi	15.09.2021	19:10 - 20:25
4 Mi	22.09.2021	19:10 - 20:25



# Autogenes Training Grundlagen (Kleingruppe)



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
5 Mi	29.09.2021	19:10 - 20:25
6 Mi	06.10.2021	19:10 - 20:25
7 Mi	20.10.2021	19:10 - 20:25
8 Mi	27.10.2021	19:10 - 20:25