



Autogenes Training Grundlagen Workshop

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	04.12.2021 / E_1536643			
Zeit	09:00 - 11:50 h			
Wochentage	Sa			
Dauer	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 69.00			
Durchführungsort	Olten			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

Klubschule Migros Olten Tel. +41 58 568 94 94
Frohburgstrasse 20 klubschule.olten@migrosaare.ch
4600 Olten klubschule.ch





Autogenes Training Grundlagen Workshop

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	04.12.2021	09:00 - 11:50

Klubschule Migros Olten

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch

