



Autogenes Training Grundlagen - Onlinekurs

Beschreibung

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.

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.

Dieser Onlinekurs findet ausschliesslich virtuell 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 Informatik-Kenntnisse nutzen. Sie werden per E-Mail zu den einzelnen Terminen eingeladen und erhalten am ersten Termin eine kurze Einführung in Zoom.

Inhalt

- Theoretische Einführung ins Autogene Training
- Einfache Grundübungen für Muskeln, Blutgefässe, Herz, Atmung, Leiborgane und Kopf

Voraussetzung

Keine.

*- Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen ruhigen Ort, an dem Sie sich zum Kurs zuschalten können.

** - Sie bilden sich gerne mit digitalen Lernmedien weiter und sind bereit, über die Onlineplattform Zoom mit der Lehrperson bzw. anderen Kursteilnehmenden zu kommunizieren.

*** - Grundlegende Funktionen wie das Speichern, Drucken und Arbeiten mit mehreren Fenstern und der Zwischenablage beherrschen Sie tadellos.

*** - Sie verfügen bereits über Erfahrung mit diversen Anwendungsprogrammen.

*** - Für die optimale Mitarbeit im Kurs wird ein zweiter Screen oder ein Tablet empfohlen

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

- 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.

Methodik/Didaktik

Online-Unterricht

Anschluss-

Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Grundlagen - Onlinekurs

- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum	05.01.2022 - 09.02.2022 / E_1540101
Zeit	18:30 - 19:20 h
Wochentage	Mi
Dauer	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 138.00
Durchführungsort	Online

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	05.01.2022	18:30 - 19:20
	2 Mi	12.01.2022	18:30 - 19:20
	3 Mi	19.01.2022	18:30 - 19:20
	4 Mi	26.01.2022	18:30 - 19:20
	5 Mi	02.02.2022	18:30 - 19:20
	6 Mi	09.02.2022	18:30 - 19:20

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

