



Autogenes Training Aufbau Fortgeschrittene (Kleingruppe) alle 14 Tage

Beschreibung	Autogenes Training ist eine bewährte westliche Entspannungstechnik. Sie bringen mit Selbstsuggestion Ihre Körperfunktionen in Einklang, lösen innere Blockaden und verhelfen sich zu einer positiven Lebenseinstellung. In diesem Aufbaukurs lernen Sie, die Wirkung der Übungen auf Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe zu verstärken und auf den ganzen Körper auszudehnen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Training und Übungen für eine tiefere Entspannung• Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche
Voraussetzung	Abgeschlossener Kurs "Autogenes Training Grundlagen" und "Aufbau"
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, die Wirkung der Übungen zu verstärken und auf den ganzen Körper auszudehnen.• Sie schaffen es, mit autosuggestiven Methoden körperliche Symptome zu lösen.• Bei Stress bleiben Sie ruhig und gelassen.
Zusatzinfo	Der Kurs findet im zwei Wochen Rhythmus statt.
Datum	01.02.2022 - 26.04.2022 / E_1547815
Zeit	19:30 - 21:10 h
Wochentage	Di
Dauer	7 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 322.00 (zusätzlich Lehrmittel)
Durchführungsort	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	01.02.2022	19:30 - 21:10
	2 Di	15.02.2022	19:30 - 21:10
	3 Di	01.03.2022	19:30 - 21:10
	4 Di	15.03.2022	19:30 - 21:10



Autogenes Training Aufbau Fortgeschrittene (Kleingruppe) alle 14 Tage

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Di	29.03.2022	19:30 - 21:10
	6 Di	12.04.2022	19:30 - 21:10
	7 Di	26.04.2022	19:30 - 21:10