



Autogenes Training Grundlagen (Kleingruppe)

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	04.03.2022 - 01.04.2022 / E_1555613															
Zeit	18:45 - 20:35 h															
Wochentage	Fr															
Dauer	5 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten															
Preis	CHF 230.00 (zusätzlich Lehrmittel)															
Durchführungsort	Hauptgasse 2, 9620 Lichtensteig															
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Fr</td><td>04.03.2022</td><td>18:45 - 20:35</td></tr><tr><td>2 Fr</td><td>11.03.2022</td><td>18:45 - 20:35</td></tr><tr><td>3 Fr</td><td>18.03.2022</td><td>18:45 - 20:35</td></tr><tr><td>4 Fr</td><td>25.03.2022</td><td>18:45 - 20:35</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Fr	04.03.2022	18:45 - 20:35	2 Fr	11.03.2022	18:45 - 20:35	3 Fr	18.03.2022	18:45 - 20:35	4 Fr	25.03.2022	18:45 - 20:35
Tag	Datum	Zeit														
1 Fr	04.03.2022	18:45 - 20:35														
2 Fr	11.03.2022	18:45 - 20:35														
3 Fr	18.03.2022	18:45 - 20:35														
4 Fr	25.03.2022	18:45 - 20:35														



Autogenes Training Grundlagen (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Fr	01.04.2022	18:45 - 20:35