



Autogenes Training Grundlagen



Garantierte Durchführung

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.

Inhalt

- 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

- 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

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

18.08.2022 - 22.09.2022 / E_1578089

Zeit

18:00 - 19:00 h

Wochentage

Do

Dauer

6 Kurstag(e). Total 7.20 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 165.60

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Grundlagen



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	18.08.2022	18:00 - 19:00
2 Do	25.08.2022	18:00 - 19:00
3 Do	01.09.2022	18:00 - 19:00
4 Do	08.09.2022	18:00 - 19:00
5 Do	15.09.2022	18:00 - 19:00
6 Do	22.09.2022	18:00 - 19:00