



Autogenes Training Grundlagen

Beschreibung	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von Qualitop 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: qualitop.ch						
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	24.10.2022 - 28.11.2022 / E_1590808						
Zeit	18:00 - 19:50 h						
Wochentage	Mo						
Dauer	5 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
Preis	CHF 275.00 (zusätzlich Lehrmittel)						
Durchführungsort	Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen						
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>24.10.2022</td><td>18:00 - 19:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	24.10.2022	18:00 - 19:50
Tag	Datum	Zeit					
1 Mo	24.10.2022	18:00 - 19:50					

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Grundlagen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mo	07.11.2022	18:00 - 19:50
	3 Mo	14.11.2022	18:00 - 19:50
	4 Mo	21.11.2022	18:00 - 19:50
	5 Mo	28.11.2022	18:00 - 19:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

