



# Autogenes Training Aufbau 75min.



## Garantierte Durchführung

### 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

- Training und Übungen für eine tiefere Entspannung mit unterschiedlichen Methoden wie Geschichtereien, Aroma-Öl, Klangschalen
- Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche

### Voraussetzung

Besuch eines Basiskurses an der Klubschule ist empfehlenswert, da der Aufbaukurs mit derselben Lehrperson stattfindet, wie die Basiskurse.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- 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

- 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: [qualicert.ch](http://qualicert.ch)

### Datum

19.10.2022 - 02.11.2022 / E\_1592731

### Zeit

18:30 - 19:45 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

3 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 75 Minuten

### Preis

CHF 81.00

### Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel



# Autogenes Training Aufbau 75min.



## Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	19.10.2022	18:30 - 19:45
	2 Mi	26.10.2022	18:30 - 19:45
	3 Mi	02.11.2022	18:30 - 19:45