



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	01.09.2022 - 29.09.2022 / E_1597301						
Zeit	18:05 - 19:55 h						
Wochentage	Do						
Dauer	5 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten						
Preis	CHF 275.00 (zusätzlich Lehrmittel)						
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur						
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Do</td><td>01.09.2022</td><td>18:05 - 19:55</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Do	01.09.2022	18:05 - 19:55
Tag	Datum	Zeit					
1 Do	01.09.2022	18:05 - 19:55					

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Grundlagen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Do	08.09.2022	18:05 - 19:55
	3 Do	15.09.2022	18:05 - 19:55
	4 Do	22.09.2022	18:05 - 19:55
	5 Do	29.09.2022	18:05 - 19:55

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

