



Autogenes Training Grundlagen

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 Kurs erlernen und verinnerlichen Sie Übungen für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe. Sie lösen Verspannungen und beruhigen Körper und Geist.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretischer Hintergrund des Autogenen Trainings• Verschiedene Übungen 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.
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Mentaltraining, Meditation, Hatha Yoga
Zusatzinfo	Bemerkung: In diesem Kurs ist keine Probelektion möglich.
Datum	18.11.2022 - 23.12.2022 / E_1598401
Zeit	19:00 - 20:20 h
Wochentage	Fr
Dauer	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 80 Minuten
Preis	CHF 288.00
Durchführungsort	Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr. 2, 8640 Rapperswil



Autogenes Training Grundlagen

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	18.11.2022	19:00 - 20:20
	2 Fr	25.11.2022	19:00 - 20:20
	3 Fr	02.12.2022	19:00 - 20:20
	4 Fr	09.12.2022	19:00 - 20:20
	5 Fr	16.12.2022	19:00 - 20:20
	6 Fr	23.12.2022	19:00 - 20:20