



# Autogenes Training Aufbau Fortgeschrittene (Kleingruppe)



## 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.

- 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](http://qualitop.ch)

### Inhalt

- Training und Übungen für eine tiefere Entspannung
- Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche

### Voraussetzung

Besuchter Grundlagen- und Aufbaukurs oder individuelle Kenntnisse.

### 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

Kurs findet alle 6 Wochen statt.

### Datum

27.09.2022 - 20.12.2022 / E\_1609521

### Zeit

18:40 - 20:20 h

### Wochentage

Di

### Dauer

3 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 138.00 (zusätzlich Lehrmittel)

### Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	27.09.2022	18:40 - 20:20



# Autogenes Training Aufbau Fortgeschrittene (Kleingruppe)



**Garantierte Durchführung**

**Termine**

**Tag**

**Datum**

**Zeit**

2 Di

08.11.2022

18:40 - 20:20

3 Di

20.12.2022

18:40 - 20:20