



Autogenes Training Aufbau

Beschreibung	<p>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.</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">• Training und Übungen für eine tiefere Entspannung• Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche												
Voraussetzung	Besuch des tieferen Kursniveaus oder individuelle Grundkenntnisse.												
Zielgruppe	Erwachsene												
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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.												
Datum	29.08.2023 - 26.09.2023 / E_1609835												
Zeit	18:40 - 20:20 h												
Wochentage	Di												
Dauer	5 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten												
Preis	CHF 275.00 (zusätzlich Lehrmittel)												
Durchführungsort	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur												
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Di</td><td>29.08.2023</td><td>18:40 - 20:20</td></tr><tr><td>2 Di</td><td>05.09.2023</td><td>18:40 - 20:20</td></tr><tr><td>3 Di</td><td>12.09.2023</td><td>18:40 - 20:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Di	29.08.2023	18:40 - 20:20	2 Di	05.09.2023	18:40 - 20:20	3 Di	12.09.2023	18:40 - 20:20
Tag	Datum	Zeit											
1 Di	29.08.2023	18:40 - 20:20											
2 Di	05.09.2023	18:40 - 20:20											
3 Di	12.09.2023	18:40 - 20:20											



Autogenes Training Aufbau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	4 Di	19.09.2023	18:40 - 20:20
	5 Di	26.09.2023	18:40 - 20:20