



Autogenes Training - Onlinekurs - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Sie möchten fitter werden, sich regelmässig auspowern, tanzend die Pfunde purzeln lassen oder einfach entspannter durchs Leben gehen? Am Gesundheitstag der Klubschule Migros können Sie unsere Kursvielfalt entdecken und auch gleich gratis ausprobieren. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsinitiative iMpuls und SalutaCoach bieten wir Ihnen ein buntes Programm an Kursen und spannenden Fachreferaten. Sollten Sie nicht vor Ort mit dabei sein können, können Sie bei ausgewählten Lektionen über ein Livestreaming von zuhause aus mitmachen. In einigen Klubschulen haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitscoaching mit den Gesundheitsprofis von SalutaCoach zu besuchen. Wählen Sie Ihren präferierten Standort und sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem kostenlosen Gesundheitstag.

Inhalt

- Theoretische Einführung ins Autogene Training
- Einfache Grundübungen für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe
- Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche

Voraussetzung

Dieser Kurs findet ausschliesslich online statt. Das bedeutet, dass Sie sich auf der Onlineplattform Zoom mit Ihrer Kursleitung und den anderen Teilnehmenden live treffen. Zu dieser Plattform gelangen Sie über einen Link, den wir Ihnen bis einen Tag vor dem Event per E-Mail zukommen lassen.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- 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.

Zusatzinfo

Entdecken Sie das vielfältige Angebot der Klubschule am Gesundheitstag!

Datum

05.11.2022 / E_1622600

Zeit

12:30 - 13:10 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

Preis

CHF 0.00

Klubschule Migros
Basel-Gundelitor
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
kundenservice-center@klubschule.ch
[klubschule.ch](https://www.klubschule.ch)





Autogenes Training - Onlinekurs - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Online

Termine

Tag

Datum

Zeit

1 Sa

05.11.2022

12:30 - 13:10