



Autogenes Training Grundlagen

Description	<p>Autogenes Training ist eine westliche Entspannungstechnik, die Körperfunktionen in Einklang bringt, innere Blockaden löst und zu einer positiven und entspannten Lebenseinstellung verhilft. Sie lernen die Grundübungen des Autogenen Trainings zur Muskelentspannung: in Tiefenentspannung stellen Sie mit Autosuggestion ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung her und stehen so stressigen (Alltags-)belastungen entspannter gegenüber.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von QualiCert 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: qualicert.ch.
Contenu	<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
Prérequis	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Groupe cible	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen Ihren Körper besser wahrzunehmen und können Spannungs- und Entspannungszustände beeinflussen.• Sie schaffen es, mit autosuggestiven Methoden Symptome wie z.B. An-/Verspannung oder Kopfschmerzen zu lösen.• Sie verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit und steigern Ihre psychische Leistungsfähigkeit• Sie finden zu mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit und steigern somit u.a. Ihre Schlafqualität• Sie verbessern Ihr Wohlbefinden und steigern somit Ihre Lebensqualität.
Etapas suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Date	15.01.2020 - 18.03.2020 / E_1356072
Horaire	20:00 - 20:50 h
Jours	Me
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 230.00

**Klubschule Migros
Biel/Bienne**
Unionsgasse 13
2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96
klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch



Autogenes Training Grundlagen

Lieu du cours Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	15.01.2020	20:00 - 20:50
	2 Me	22.01.2020	20:00 - 20:50
	3 Me	29.01.2020	20:00 - 20:50
	4 Me	05.02.2020	20:00 - 20:50
	5 Me	12.02.2020	20:00 - 20:50
	6 Me	19.02.2020	20:00 - 20:50
	7 Me	26.02.2020	20:00 - 20:50
	8 Me	04.03.2020	20:00 - 20:50
	9 Me	11.03.2020	20:00 - 20:50
	10 Me	18.03.2020	20:00 - 20:50