



Autogenes- und Mentales-Training Workshop Fortsetzungskurs

Description	Autogenes Training bedeutet aktive körperliche Entspannung durch Selbstsuggestion und dient dazu körperliche Verspannungen oder innere Blockaden zu lösen. Im Mentalen Training geht es darum, den optimalen Leistungszustand zu finden, um mit Herausforderungen besser umzugehen. In diesem Workshop werden beide Techniken sinnvoll kombiniert. Sie lernen durch verschiedene Übungen die körperlichen und mentalen Funktionen in Einklang zu bringen und für Ihre persönliche Situation anzuwenden.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Theoretische Einführung in die beiden Themenfelder• Grundübungen aus dem Autogenen Training für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe• Grundübungen aus dem Mentaltraining• Wahrnehmungsübungen und Visualisierungstechniken• Integration des Mentaltrainings und des Autogenen Trainings in den Alltag
Prérequis	Voraussetzung für Kursanmeldung (einen Basiskurs Autogenes- und Mentales-Training Workshop bei Chris Stamm besucht haben, da es sich um einen Fortsetzungskurs handelt.
Groupe cible	Männer und Frauen ab 16 Jahren.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die Theorien und Wirkungsweisen von Autogenem Training sowie Mentaltraining• Sie sind in der Lage Inhalte des Mentaltrainings sowie des Autogenen Trainings in Ihren Alltag einzubauen.• Sie verbessern Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.
Étapes suivantes	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Date	10.10.2020 - 10.10.2020 / E_1425056
Horaire	10:00 - 13:50 h
Jours	Sa
Durée	1 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 92.00
Lieu du cours	Bahnhofstrasse 9, 5610 Wohlen AG
Klubschule Migros Wohlen	Tel. +41 58 568 94 44
Bahnhofstrasse 9 5610 Wohlen AG	klubschule.wohlen@migrosaare.ch klubschule.ch



Autogenes- und Mentales-Training Workshop Fortsetzungskurs

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	10.10.2020	10:00 - 13:50

Klubschule Migros Wohlen

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS