



# Autogenes- und Mentales-Training Workshop

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische Einführung in die beiden Themenfelder</li><li>• Grundübungen aus dem Autogenen Training für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe</li><li>• Grundübungen aus dem Mentaltraining</li><li>• Wahrnehmungsübungen und Visualisierungstechniken</li><li>• Integration des Mentaltrainings und des Autogenen Trainings in den Alltag</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Groupe cible</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren.
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen die Theorien und Wirkungsweisen von Autogenem Training sowie Mentaltraining</li><li>• Sie sind in der Lage Inhalte des Mentaltrainings sowie des Autogenen Trainings in Ihren Alltag einzubauen.</li><li>• Sie verbessern Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.</li></ul>
<b>Etapés suivantes</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Date</b>	26.09.2020 - 26.09.2020 / E_1425059
<b>Horaire</b>	10:00 - 13:50 h
<b>Jours</b>	Sa
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 92.00
<b>Lieu du cours</b>	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](http://klubschule.ch)





# Autogenes- und Mentales-Training Workshop

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Sa	26.09.2020	10:00 - 13:50

**Klubschule Migros Wohlen**

Tel. +41 58 568 94 44

Bahnhofstrasse 9  
5610 Wohlen AG

klubschule.wohlen@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS