



Autogenes Training Aufbau

Description	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.																		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Training und Übungen für eine tiefere Entspannung• Beeinflussung der Körperprozesse und der Psyche																		
Prérequis	Besuch des tieferen Kursniveaus oder individuelle Grundkenntnisse.																		
Groupe cible	Erwachsene																		
Objectifs	<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.																		
Date	24.09.2020 - 05.11.2020 / E_1437164																		
Horaire	18:00 - 18:50 h																		
Jours	Je																		
Durée	7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes																		
Ecolage	CHF 210.00																		
Lieu du cours	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich																		
Dates	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Je</td><td>24.09.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>2 Je</td><td>01.10.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>3 Je</td><td>08.10.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>4 Je</td><td>15.10.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr><tr><td>5 Je</td><td>22.10.2020</td><td>18:00 - 18:50</td></tr></tbody></table>	Jour	Date	Heures	1 Je	24.09.2020	18:00 - 18:50	2 Je	01.10.2020	18:00 - 18:50	3 Je	08.10.2020	18:00 - 18:50	4 Je	15.10.2020	18:00 - 18:50	5 Je	22.10.2020	18:00 - 18:50
Jour	Date	Heures																	
1 Je	24.09.2020	18:00 - 18:50																	
2 Je	01.10.2020	18:00 - 18:50																	
3 Je	08.10.2020	18:00 - 18:50																	
4 Je	15.10.2020	18:00 - 18:50																	
5 Je	22.10.2020	18:00 - 18:50																	

Klubschule Migros Oerlikon Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Autogenes Training Aufbau

Dates	Jour	Date	Heures
	6 Je	29.10.2020	18:00 - 18:50
	7 Je	05.11.2020	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS