



Autogenes Training Grundlagen

Description	Autogenes Training ist eine bewährte westliche Entspannungstechnik. Mit Selbstsuggestion bringen Sie Ihre Körperfunktionen in Einklang, lösen innere Blockaden und verhelfen sich zu einer positiven Lebenseinstellung. In diesem Basiskurs erlernen Sie die Grundübungen für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe. Sie lösen beispielsweise Verspannungen oder beeinflussen Ihre Körpertemperatur.
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	Erwachsene
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Etapas suivantes	Mentaltraining, Meditation, Hatha Yoga
Informations supplémentaires	Bemerkung: In diesem Kurs ist keine Probelektion möglich.
Date	16.04.2021 - 11.06.2021 / E_1463112
Horaire	19:00 - 20:20 h
Jours	Ve
Durée	6 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 80 minutes
Ecolage	CHF 288.00
Lieu du cours	Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr.2, 8640 Rapperswil



Autogenes Training Grundlagen

Dates	Jour	Date	Heures
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	16.04.2021	19:00 - 20:20
	2 Ve	23.04.2021	19:00 - 20:20
	3 Ve	07.05.2021	19:00 - 20:20
	4 Ve	28.05.2021	19:00 - 20:20
	5 Ve	04.06.2021	19:00 - 20:20
	6 Ve	11.06.2021	19:00 - 20:20