



# Autogenes Training Grundlagen

<b>Description</b>	<p>Autogenes Training ist eine westliche Entspannungstechnik, die Körperfunktionen in Einklang bringt und zu einer positiven und entspannten Lebenseinstellung verhilft. Sie lernen die Grundübungen des Autogenen Trainings nach Prof. Dr. J. H. Schultz: In Tiefenentspannung stellen Sie mit Autosuggestion ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung her und können so stressigen (Alltags-)belastungen gelassener meistern.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a> .</li></ul>
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische Einführung ins Autogene Training</li><li>• Einfache Grundübungen für Muskeln, Blutgefässe, Herz, Atmung, Leiborgane und Kopf</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 lernen Ihren Körper besser wahrzunehmen</li><li>• Sie verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit und steigern Ihre psychische Leistungsfähigkeit</li><li>• Sie finden zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit</li><li>• Sie verbessern Ihr Wohlbefinden und steigern somit Ihre Lebensqualität.</li></ul>
<b>Étapes 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>	30.11.2021 - 18.01.2022 / E_1523106
<b>Horaire</b>	20:30 - 21:45 h
<b>Jours</b>	Ma
<b>Durée</b>	7 Jours de cours. Total 10.50 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 241.50
<b>Lieu du cours</b>	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

**Klubschule Migros Baden** Tel. +41 58 568 97 97  
Nordhaus 3 / Güterstrasse klubschule.baden@migrosaare.ch  
5400 Baden [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Autogenes Training Grundlagen

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ma	30.11.2021	20:30 - 21:45
	2 Ma	07.12.2021	20:30 - 21:45
	3 Ma	14.12.2021	20:30 - 21:45
	4 Ma	21.12.2021	20:30 - 21:45
	5 Ma	04.01.2022	20:30 - 21:45
	6 Ma	11.01.2022	20:30 - 21:45
	7 Ma	18.01.2022	20:30 - 21:45

**Klubschule Migros Baden**

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

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

école-club

MIGROS