



Autogenes Training nach J.H. Schultz

Dienstag; 30. August, 6./13./20./27. September

14.15 Uhr bis 15.45 Uhr, 5 Lektionen à 1.5 Std.

Kennen Sie ständiges Gedankenkreisen, Schlafstörungen, allgemeinen Lebensstress, Unwohlsein, Lebensherausforderungen, Kopf- und Rückenschmerzen, weitere Schmerzen, Ansätze von Erschöpfung oder „Ausbrennen“, soziale Stressfaktoren, emotionale und soziale Verstrickungen etc...

Autogenes Training ist eine bewährte westliche und medizinische Entspannungstechnik. Mit Selbstsuggestionen 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 können Ihre Körpertemperatur beeinflussen und regulieren.

Inhalt: Theoretische und praktische Einführung ins Autogene Training

- Einfache Grundübungen für Muskulatur, Herz-Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe
- Beeinflussung und Stärkung der Selbstwahrnehmung, Aktivierung verschiedener Körperprozesse und der Psyche, Gedankenruhe, Gelassenheits-, Resilienz- und Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung.

Voraussetzung: Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe: junge Erwachsene bis Seniorenalter, die für sich persönlich etwas Gutes tun möchten.

Kosten: Einzelpersonen Fr. 195.00, Paare Fr. 360.00

Bei einer Zusatzversicherung besteht die Möglichkeit, über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen. Bitte persönlich abklären.

Anmeldung und Auskünfte: bis Samstag 27. August 2022, Koordinaten siehe unten.

Kursleitung: Margrith Lenz, dipl. Fachfrau f. medizinische Entspannungsverfahren

Kursort und Kursraum; 9535 Wilen, Hubstrasse 5, „Freiraum.jetzt“



Institut für Leben und Gesundheit, Lerchenfeldstrasse 14, 9500 Wil, Tel. 076 411 78 18,
margrith.lenz@herz-fitness.ch, www.herz-fitness.ch