Autogenes Training - Unterstufe

Übungswochen für mehr Entspannung und Gelassenheit

Ab 18.4.2023 – 13.06.2023

Dienstag fortlaufend 7x, 18.30 – 20.00 Uhr

Kobi-Räume an der Ruhr
Ruhrstraße 16, 58239 Schwerte

ANMELDUNG und INFORMATION:
https://www.kobi.de/anmeldung/anmeldung.shtml?eCourseId=3521
oder Tel.: 0231 - 534525 – 0

Das Training dient der Entspannung des gesamten Organismus. Es hilft, sich körperlich zu entschleunigen und gedanklich abzuschalten.
Durch die Technik des autogenen Trainings, kann der Körper neue Energie und Kraft tanken. Die Aufmerksamkeit wird weg von den Alltagsgedanken hin zu den Körperempfindungen gelenkt.
Mit Hilfe suggestiver Kräfte lassen sich seelische und körperliche Ausgeglichenheit erreichen. Dadurch wird ein besserer Umgang mit Stress und Belastungen gefördert.
Durch Entspannung werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Der Transfer der Übungen in den Alltag spielt eine große Rolle.

In dem Kurs werden die Technik des autogenen Trainings erlernt aber auch andere Methoden wie progressive Muskelentspannung, Traumreisen oder Körpertraining eingesetzt. Darüber hinaus wird durch Theorieeinheiten und Gruppengespräche ein besseres Verständnis für die Entstehung von Stress und den Umgang damit vermittelt.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

Kosten: 112,-