

## Kurs Nr.: 2021 009

04.02.2021-04.02.2021

Titel:	Autogenes Training
Inhalt:	Das Autogene Training ist eine Selbstentspannungstechnik, die der Stressreduktion und vorbeugung dient, die Konzentrationsfähigkeit erhöht, entspannt und die Selbstfürsorge fördert. In einem geschützten Rahmen wird die Technik der Selbstentspannung erlernt. Der Workshop ist für Anfänger/-innen geeignet.
Info:	Die Teilnahme geschieht eigenverantwortlich. Nicht bei psychischen oder neurologischen Störungen geeignet! Bequeme Kleidung, großes Handtuch und Kissen mitbringen.

1 Tag:	- Kennenlernen und Erwartungen klären - Einführung zum Autogenen Training (Was ist das? Wie wirkt das? ) - Erlernen des Autogenen Trainings in langer und kurzer Form mit Alltagstransfer
2 Tag:	
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	