

Kursbeschreibung Zusatzprogramm**Entspannungsverfahren Kurs 2 (Autogenes Training)****Inhalt des Kurses:**

Unser tägliches Leistungsvermögen in Sport, Beruf, Familie und Alltag wird maßgeblich von unserer Fähigkeit zur Entspannung und Regeneration beeinflusst. Die Nutzung geeigneter Entspannungsverfahren kann Sie dabei gezielt unterstützen. Wenn Sie bereits an einem Kurs Autogenes Training teilgenommen haben, können Sie mit diesem Kurs Ihre Grundlagen auffrischen bzw. so erweitern, dass Sie sich nach wenigen Minuten wieder erholt und gestärkt fühlen. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit positive Ziele zu visualisieren. Ergänzende Atem- bzw. Körperwahrnehmungsübungen werden Sie auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit mit sich selbst begleiten

Termine*:	Mi. 13.06.2018 - 01.08.2018
Uhrzeit:	20:00 - 21:00 Uhr
Einheiten:	8
Kursleiter/in **::	Ines Borowsky
Teilnehmeranzahl:	15
Kosten:	25,00 € Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Kita

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage und die schriftliche Kursanmeldung sind erforderlich. Die Anmeldeformulare finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf:
www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen
Bitte senden Sie die Anmeldeformulare an:
sportzentrum.hr@siemens.com

* Bedingt durch Urlaub, Krankheit oder aus organisatorischen Gründen können einzelne Kursstunden entfallen. Diese werden am Ende des Kurses nachgeholt. Das Kursende verschiebt sich entsprechend nach hinten.

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.