

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Autogenes Training BasisKURS **60+** Giffers

Probelokal-Singschule Sense
Dorfplatz 8
mit Bettina Perroulaz

ab 7. April 2025

Montag

9.00 - 10.00 Uhr

**Preis:
CHF 150.-
für 10
Lektionen**

Anmeldung:

Pro Senectute Freiburg 026 347 12 93

sportetformation@fr.prosenectute.ch

Passage du Cardinal 18 – 1700 Freiburg



Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Autogenes Training

*Gefühle kommen und gehen
wie Wolken am Himmel. Das
achtsame atmen ist mein
Anker im hier und jetzt
- Thich nhat hanh*



Wir trainieren jeweils am **Montag** von **9.00 bis 10.00 Uhr** im Probelokal der Singschule Giffers.

Es besteht anschliessend die Möglichkeit gemeinsam mit der Gruppe einen Kaffee/Tee im Restaurant zum Roten Kreuz trinken zu gehen.

Der Kurs findet insgesamt **10-mal** statt. Wir treffen uns wöchentlich. Die folgenden Kursdaten sind vorgesehen:

Montag: 7. April, 14. April, *Pause Osterferien*, 5. Mai, 12. Mai, 19. Mai, 26. Mai, 2. Juni, 9. Juni, 16. Juni, 23. Juni 2025.

Kurskosten: CHF 150.- für 10 Lektionen

Material: Trainingskleidung, dicke Socken, Handtuch, ev. eigene Matte

Information: Bettina Perroulaz, 079 357 87 09



*Den Puls des eigenen
Herzens fühlen. Ruhe im
Innern, Ruhe im Äusseren.
Wieder Atem holen lernen,
das ist es.
- Christian Morgenstern*



Mit **Autogenem Training** lassen sich Gedanken und Gefühle regulieren, so dass sich daraus geistige, körperliche und emotionale Entspannung ergibt. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Autogenes Training nach Schultz spricht mit 6 Grundübungen und 2 Zusatzübungen folgende Körperregionen an:

- Vorübung: Muskelentspannung im ganzen Körper
- Schwere und Wärme für Muskelentspannung und Durchblutung
- Atem und Herz für einen angenehmen Rhythmus
- Solarplexus (Nervengeflecht des Bauches) für bessere Verdauung
- Stirn / Kopf für mehr Konzentration und einen klaren Kopf
- zusätzlich Nacken – Schultern
- zusätzlich Unterkiefer – Zunge

Das regelmässige Anwenden von Autogenem Training verhilft zu...

- ...MEHR Gefühlsregulierung und Körperwahrnehmung
- ...MEHR Stressbewältigung
- ...MEHR Erholungs- und Schlaffähigkeit
- ...MEHR Körperbewusstsein, Selbsterkenntnis, Selbstverwirklichung
- ...einer STÄRKEREN Immunabwehr
- ...einer VERBESSERUNG der Durchblutung und der Verdauungstätigkeit
- ...einer VERBESSERUNG der Lernfähigkeit und der Konzentration
- ...der STEIGERUNG der sportlichen Leistungsfähigkeit