

Online-Event

Autogenes Training zur Entspannung

Autogenes Training (AT) - nach Professor Dr. Johannes Heinrich Schultz -



Programm-Idee

Das ist das klassische Entspannungsverfahren und gut geeignet für zwischendurch. Die Zielsetzungen eines Entspannungsverfahrens sind: * Regeneration des Nervensystems * Stärkung des Immunsystems * Stärkung der Konzentration * Leistungssteigerung * Gesundheitsprävention etc.

Paket-Nummer: 0520952

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	1 - 20 Teilnehmer
Dauer:	🕒	1 Stunde
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 320,00 € pauschal

Beschreibung

Das Autogene Training gibt Ihnen die Möglichkeit, über körperliche Entspannung auch seelisch zu entspannen - um aus sich selbst heraus Ruhe und Ausgeglichenheit entstehen zu lassen. Sie bekommen eine kurze theoretische Einführung. Anschließend erfolgt die praktische Durchführung im Liegen oder Sitzen.

Online-Event

Autogenes Training zur Entspannung

Autogenes Training (AT) - nach Professor Dr. Johannes Heinrich Schultz -

Technik

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Die meisten Plattformen | <input type="checkbox"/> Mobile Phone | <input type="checkbox"/> PC |
| <input type="checkbox"/> Android | <input type="checkbox"/> IOS | <input type="checkbox"/> Windows |
| <input type="checkbox"/> Linux | <input type="checkbox"/> MacOS | <input checked="" type="checkbox"/> Zoom |
| <input type="checkbox"/> MS Teams | <input type="checkbox"/> Cisco WebEx | <input type="checkbox"/> EventMobi |
| <input type="checkbox"/> Google Meet | <input type="checkbox"/> Hopin | <input type="checkbox"/> Plazz |
| <input type="checkbox"/> Wonder | <input type="checkbox"/> Download notwendig | <input type="checkbox"/> Download nicht notwendig |

Service

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> CO2 ausweisbar | <input type="checkbox"/> CO2 Kompensation | <input type="checkbox"/> mit Moderator |
| <input type="checkbox"/> ohne Moderator | <input type="checkbox"/> eigener Moderator | <input type="checkbox"/> kein Support |
| <input type="checkbox"/> mit Support | <input type="checkbox"/> ohne Warenversand | <input type="checkbox"/> mit Warenversand |

Interaktion

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> niedriges Level | <input type="checkbox"/> mittleres Level | <input type="checkbox"/> hohes Level |
| <input type="checkbox"/> jeder für sich | <input type="checkbox"/> in Teams | <input checked="" type="checkbox"/> alle zusammen |

Leistungen inkl.

- Onlinekurs: Autogenes Training

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0520952

