

Autogenes Training BasisKURS **60+** Giffers

Probelokal-Singschule Sense
Dorfplatz 8
mit Bettina Perroulaz

5.01. - 16.03.2026

Montag

9.00 - 10.00 Uhr

**Preis:
CHF 150.-
für 10
Lektionen**

Anmeldung **bis 15.12.2025:**

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.

Bei weniger als 5 Teilnehmenden findet der Kurs in der Gesundheitspraxis in Tentlingen, Oberlandstrasse 2, statt.

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

Montag, 5./12./19./26. Januar, 2./9./23. Februar, 2./9./16. März 2026.

Kurskosten: CHF 150.- für 10 Lektionen

Anmeldung bis spätestens 15. Dezember 2025

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