

# Autogenes Training BasisKURS Giffers **60+**

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](mailto: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