

# Autogenes Training BasisKURS **60+** Giffers

Probelokal-Singschule Sense  
Dorfplatz 8  
mit Bettina Perroulaz

**2.03. - 6.07.2026**

**Montag**

**9.00 - 10.00 Uhr**

**Preis:  
CHF 150.-  
für 10  
Lektionen**

Anmeldung **bis 19.2.2026:**

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, 2./16./30. März, 20. April, 4./18. Mai, 1./15./22. Juni, 6. Juli 2026.**

**Kurskosten: CHF 150.- für 10 Lektionen**

**Anmeldung bis spätestens 19. Februar 2026**

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