



<https://biz.tl/2ljl>

# NEUER KURSUS: AUTOGENES TRAINING BEI DER TSG

Veröffentlicht am 23.05.2016 um 23:22 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik durch Autosuggestion. Trainiert wird, zuerst induziert von außen, den Körper von innen heraus zu entspannen. Die Suggestionstechniken bezwecken die Beeinflussung des vegetativen Nervensystems und befreien den Körper von muskulären Anspannungen, beeinflussen die Herz- und Atemfrequenz und verbessern die Durchblutung. Die positive Wirkung wird der lizenzierte Übungsleiter Michael Rekel den Kursteilnehmer/innen in acht aufeinanderfolgenden Terminen näher bringen. Vom 31. Mai bis 19. Juli findet das jeweils 45-minütige autogene Training von 20:30 bis 21:15 Uhr im TSG aktiv Center in der Hannoverschen Straße 51 in Großburgwedel statt. Für Mitglieder des TSG aktiv Centers ist die Teilnahme kostenfrei. Für TSG Vereinsmitglieder wird ein Teilnehmerbeitrag in Höhe von 30 Euro erhoben. Anmeldungen sind erforderlich und telefonisch im TSG aktiv Center unter 05139/409701 vorzunehmen.