

Informationen zum live Online Entspannungskurs *Autogenem Training*

Das erwartet Dich...

- Das Live-Online-Seminar findet über Zoom statt, dafür bekommst Du vor Kursbeginn einen Zugangslink
- 8 x 60 - minütige Live- Einheiten, 1 x wöchentlich und zu einer von mir vorab festgelegten Zeit
- Aufeinander, aufbauende Kurseinheiten
- Die Kommunikation während der Onlineseminar Stunden finden Live & per Chat statt
- Zu jeder Einheit bekommst Du nach der Stunde ein Handout, in PDF Format per Mail
- Bei Fragen während des Seminarverlaufes stehe ich Dir gerne per E-Mail info@elkejoachim.de zur Verfügung und antworte innerhalb 48 Stunden
- Nach Beendigung des Onlineseminars bekommst Du eine Teilnahmebescheinigung per Mail zugesendet, diese wird von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt

Was benötigst Du:

- Einen gemütlichen, ruhigen ungestörten Platz (sitzend/ liegend) **Keine weiteren Personen!**
- Eine Decke und ein kleines Kopfkissen
- Wasser zum Trinken
- Als technische Voraussetzung zur Teilnahme benötigst Du einen PC oder ein Notebook mit Webcam und Mikrofon. **(Wichtig: mit Bild und Ton)**
- Als Zugang erhältst Du einen Link, um dich über Zoom für das Online-Treffen einzuloggen du klickst einfach auf den Link
- Wenn Du noch kein Zoom hast, lade Dir diese App kostenlos runter

Buchempfehlung/ Literaturhinweis

- Autogenes Training: Ein alltagsnahes Übungsprogramm zum Erlernen der AT-Grundstufe Taschenbuch von Günter Krampen, 22.November 2011
- Ein sanfter Weg zur Entspannung von Rainer Taneling, Autogenes Training nach Dr. Schultz, J.H., 1. Auflage –Januar,2015