



Entspannung für Erwachsene

Autogenes Training

Termine:

Montag, 18.30 – 19.30 Uhr

Dienstag, 14.00 – 15.00 Uhr

Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr

Gruppengröße: Max. 4 Personen | 8 Termine | Kosten gesamt: € 150,-

Kursstarts: 28.09.2020 / 29.09.2020

Worum geht es?

Vielen Menschen fällt Entspannung schwer. Sie haben die Langsamkeit verlernt.

Mit Techniken aus dem autogenen Training und der progressiven Muskelrelaxation haben Sie die Möglichkeit, Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden zu stärken.

Entspannen bedeutet mehr als nur Ausruhen – es geht um die aktive Auseinandersetzung mit Ruhe, es geht um die Kommunikation mit und zu sich selbst.

Im Verlauf dieses Entspannungstrainings wird durch regelmäßiges Üben die selbständige Auslösung der Entspannungsreaktion gebahnt und für den alltäglichen Einsatz stabilisiert.

Sie haben Interesse an einer Anmeldung? Kontaktieren Sie mich gerne unter den unten angegebenen Kontaktdaten.

