



Autogenes Training

Was heisst **DAS** eigentlich?

Bitte nicht weiter lesen ...



Autogenes Training heisst: lernen sich selber zu entspannen

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die es jedem ermöglicht, sich selbst durch Konzentration zu entspannen.

Gewinn durch das Autogene Training: **abschalten, loslassen, erholen**

- lernen sich und die Umwelt wieder wahr zu nehmen, zu spüren
- in kurzer Zeit Stress abbauen
- lernen positiver zu denken
- entspannt einschlafen und gut durchschlafen
- leistungsfähiger und belastbarer werden
- Ängste und depressive Verstimmungen abbauen
- Unterstützung bei Gewichtsreduktion
- körperliche Beschwerden lindern ohne Medikamente
- Kopfschmerzen, Rückenschmerzen usw.

Bist du interessiert?

... dann freue ich mich auf deinen Anruf und begleite dich gerne durch den Kurs. Telefonnummer 033 336 33 11



Mein Kursangebot – Gruppen- und Einzelunterricht am Morgen, Nachmittag oder Abend – richtet sich an:
Berufstätige Frauen: **Alles unter einen Hut bringen**
Männer: **Lernen vom hektischen Arbeitstag abzuschalten**
Werdende Mütter: **Sanfte Geburt**
Mütter: **Lernen zu sich zu schauen damit es dem ganzen Umfeld gut geht**
Senioren/innen: **Entspannt einschlafen und gut durchschlafen**



Inge Straubhaar
Dorfhalde 18
3612 Steffisburg
033 336 33 11
079 665 91 11
www.jnge.ch