

Eveline Berclaz
Lehrerin für autogenes Training
Eidg. Zert. Therapeutin in Naturheilkunde TEN
www.praxishaus-vitalis.ch



AUTOGENES TRAINING

Kurs Grundstufe

*Auf dem Weg zu innerer Ruhe und
mehr Gelassenheit im Alltag*

Autogenes Training ist eine mentale Methode zur Tiefenentspannung. In diesem Grundkurs erlernen sie die Grundlagen des Autogenen Trainings in 6 Lektionen. Sie erlernen ein Hilfsmittel um aktiv ihre Gesundheit zu optimieren. Es ist eine effiziente Methode für Stressabbau und dient auch zur Vorbeugung und Verminderung vielfältiger Störungen und Krankheiten.

6 x 90 Minuten
2., 8., 15., 22., 29. April, 13. Mai
18.30 - 20.00 Uhr
im Praxishaus Vitalis, Gampel

Infos & Anmeldung:
eveline@praxishaus-vitalis.ch
079 513 73 63

Kosten: 360.- (inkl. Skript)