

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 individuell vereinbarten Terminen. 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.

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



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