

Autogenes Training Basic



Lerne Dich selbst zu entspannen.

Autogenes Training wird seit Jahrzehnten auf der ganzen Welt erfolgreich angewandt.

Es führt zur Regulierung des gesamten Organismus

- *Wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem*
- *Fördert ruhigen Schlaf*
- *Stärkt das Immunsystem*
- *Erhöht die Konzentrationsfähigkeit*
- *Lindert chronische Krankheiten und Schmerzen*
- *Unterstützt die Regeneration nach Strapazen*
- *Steigert die körperliche und geistige Belastbarkeit*
- *Vermindert Auswirkungen von Stressfaktoren*
- *Hilft zur Impulskontrolle*
- *Führt zu Ruhe und Gelassenheit*
- ...

Nach nur 6 Wochen konsequenter Anwendung wirksam!

Aufbauender Kurs in 6 Lektionen à 75 Min.

Dienstags 1.März – 5.April 19.00-20.15 Uhr

***Kursort für Gruppen ab 3 Personen
Lichtvertrauen, Waldheim 72, Olten***

www.hypnosetherapie-schmetterling.ch/angebot

Kosten: 390 Fr. (Teilnehmerzahl beschränkt)

**Anmeldung und detaillierte Angaben bitte anfordern:
hypnose-rs@bluewin.ch**

**Regula Steffen
Winterhaldenweg 14, Rothrist**

