

# Autogenes Training



## Praxisorientierter Schnupperabend

*Für Neu- und Wiedereinsteiger und alle, die sich interessieren, diese einfache und wirksame Entspannungstechnik kennenzulernen.*

- *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 körperliche und geistige Belastbarkeit*
- *Vermindert Auswirkungen von Stressfaktoren*
- *Hilft zur Impulskontrolle*

*Kurze Vorstellung der Methode nach J.H.Schultz*

*Praktische Erfahrungsübung*

*Beantwortung individueller Fragen*

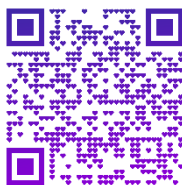
*Mittwoch 18.01.2023 19.15-20.30 Uhr*

*Mittwoch 15.02.2023 19.15-20.30 Uhr*

*Kleingruppe bis 6 Personen*

*Kosten: 25Fr. Bar oder TWINT*

Anmeldung und detaillierte Angaben anfordern unter:  
[hypnose-rs@bluewin.ch](mailto:hypnose-rs@bluewin.ch)



[www.hypnosetherapie-schmetterling.ch/angebot](http://www.hypnosetherapie-schmetterling.ch/angebot)



**Regula Steffen**  
Winterhaldenweg 14, Rothrist

