

Autogenes Training Basic



Lerne Dich selbst zu entspannen.

Autogenes Training wirkt über die Regulierung des gesamten Organismus und ist in jedem Alter möglich.

- *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*
- *Führt zu Ruhe und Gelassenheit*

Auf der Basis des AT kann persönliche Weiterentwicklung im psychischen, mentalen, sportlichen und spirituellen Bereich mit Leichtigkeit stattfinden.

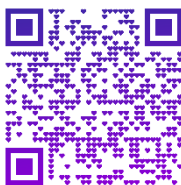
Aufbauender Kurs in 6 Lektionen à 75 Min.

Dienstags 19.15-20.30 Uhr

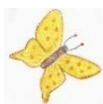
Durchführungsdaten: 14.3.2023 – 18.4.2023

Kosten: 390 Fr. (Teilnehmerzahl beschränkt)

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



www.hypnosetherapie-schmetterling.ch/angebot



Regula Steffen
Winterhaldenweg 14, Rothrist

