Autogenes Training in der Kleingruppe

Ruhe finden – Kraft tanken – Ziele locker angehen

Wo: **Energy-Plus, Pradafant 1, 9490 Vaduz**
Wann : **Freitag, 30. Okt, 6./13./20./27. Nov**
jeweils 11:30 bis 12:30 Uhr

Autogenes Training ist eine weltweit wissenschaftlich anerkannte und bewährte Methode zur Selbstentspannung. Mittels vorgegebenen, leicht zu merkenden Autosuggestionen wird eine tiefe Entspannung herbeigeführt. Bei regelmässiger Anwendung kann Stress abgebaut und die innere Ruhe wieder hergestellt werden. Das Autogene Training kann in 6 bis 8 Lektionen erlernt und danach selbständig im Alltag angewendet werden.

Autogenes Training ….
…. ist leicht zu erlernen und überall anwendbar
…. ermöglicht es, innerhalb von 2 Minuten autogen (aus sich selbst heraus) zu entspannen
…. hilft bei Verspannungen und psychosomatischen Beschwerden
…. verbessert die Konzentrations-, Gedächtnis- und Lernfähigkeit
…. hilft bei Nervosität vor oder während Prüfungen, wichtigen Gesprächen oder öffentlichen Auftritten
…. hilft, besser abschalten zu können, z.B. nach der Arbeit, beim Einschlafen oder am Wochenende

Inhalte:

- Einführung ins Autogene Training
- Autoguggestionen für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Kursleitung: Margot Sele, 9490 Vaduz, dipl. Pädagogin, Qigong-Kursleiterin, Entspannungstrainerin, Ernährungsberaterin TCM

Kurskosten: CHF 210.00 inklusive schriftliche Kursunterlagen.

Mitbringen: bequeme Kleidung

Anmeldung: Tel. 00423 232 77 70, margot.sele@energy-plus.li

Margot Sele, Pradafant 1, 9490 Vaduz, Tel 00423/232 77 70, www.energy-plus.li