

Autogenes Training

Eine ärztlich anerkannte ganzheitliche Entspannungsmethode
zur Stressbewältigung

"Ich erhöhe meine Lebensqualität, indem ich mental entspanne"

7 Abende für die Entspannung von Körper, Geist und Seele

Start: Mittwoch 08. Mai 2019

jeweils 18.30 Uhr bis 19.15 Uhr

Kursgebühr 80,00 €. Max. 6-8 Teilnehmer

Folgetermine: 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06.

Ort: GO! Gesundheitsoptimierung, Hauptstr. 21, 50226 Frechen

Autogenes Training ist eine mentale Entspannungsmethode.

Hierbei lenke ich meine Aufmerksamkeit von außen nach innen - weg von den Alltagsgedanken, hin zu meinen Körperempfindungen.

Das Autogene Training fördert die umfassende Entspannung, sowie eine bessere Regulation der Körpersysteme.

Der vielleicht wichtigste Effekt des Autogenen Trainings ist, dass es bei regelmäßiger Durchführung seelisch und körperlich ins Gleichgewicht bringt. Das Autogene Training ist eine gute Methode sich selbst helfen zu können.

Entspannung ist ein Grundbedürfnis des Menschen, gehört zum Leben und fördert das eigene Wohlbefinden und die Lebensqualität.

Der Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit diese Entspannungsmethode kennenzulernen und herauszufinden, ob das IHRE Entspannungsmethode sein oder werden kann.

Bitte ein Kissen, Decke und bequeme Sachen mitbringen.

Für Menschen die nicht in der Gruppe arbeiten möchten, biete ich auch

Einzelsitzungen an (1 Stunde) nach Absprache:

1 x 60,00 €, 3 x 150,00 €, 6 x 250,00 €

Ich freue mich auf Sie! Herzlich willkommen!

Andrea Nolde

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

von-Geyr-Ring 50, 50354 Hürth, 0175-2431918

andrea-nolde@channoine-partner.com, www.andrea-nolde.de