

# KURSE 2022 Physiotherapie Gediga in Endingen



## AUTOGENES TRAINING

Dem Druck der heutigen Leistungsgesellschaft ausgesetzt zu sein, kennen viele Menschen. Unruhe, Stress, Gereiztheit, Ängste – haben Sie genug davon? Dann geben Sie Gegensteuer.

Autogenes Training ist eine **westliche Entspannungstechnik**. Die Übungen lassen Ihren Körper ganz schwer und entspannt werden. In dieser **Tiefenentspannung** lernen Sie den Wert von **Ruhe und Loslassen** kennen und können mit Hilfe der Selbstsuggestion innere **Blockaden lösen**, die **Konzentration steigern** und zu einer **positiven Lebenseinstellung** finden.

**Inhalt/ Lernziel** Theoretische Einführung in das Themenfeld Grundübungen aus dem Autogenen Training kennen und anwenden können. Beeinflussung der Körperprozesse Spüren und verstehen können. Wahrnehmungsübungen und Visualisierungstechniken im Alltag integrieren können.

Montag, 9:00 – 10:15 Uhr  
Feiertage/ Ferien sind eingerechnet.

Kurs 1 Start: 10.01. – 28.02.2022

Kurs 2 Start: 14.03. – 02.05.2022

Kurs 3 Start: 09.05. – 27.06.2022

Im Gruppenraum  
Physiotherapie Gediga,  
5304 Endingen

Kurs 4 Start: 15.08. – 10.10.2022

Kurs 5 Start: 31.10. – 12.12.2022

In Kleingruppen, 7 Lektionen/75min, CHF 265.00, inkl. Skript und Kursunterlagen

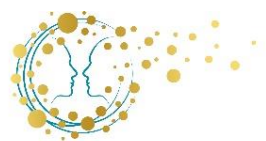
### Info & Anmeldung

HB Praxis-Coaching

**Brigitte Hirt** – Dipl. Therapeutin für Autogenes Training

info@hbpraxis-coaching.ch – 079 631 26 57

info@physiotherapie-gediga.ch – 056 242 10 40



**HB PRAXIS-COACHING**  
— RAUM DER AUSZEIT —

**Mach den ersten Schritt und melde dich an – ich freue mich auf Dich!**