

NEUE KURSE bei Physiotherapie Gediga in Endingen



AUTOGENES TRAINING

Dem Druck der heutigen Leistungsgesellschaft ausgesetzt zu sein, kennen viele Menschen. Unruhe, Stress, Gereiztheit – 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.	
Zielgruppe	Erwachsene / keine Vorkenntnisse nötig	
Mitbringen	Bequeme Alltagskleidung, warme Socken	
Kursdaten/Zeit	Jeden Montag	Kurs 1 Start: 13.09. bis 25.10.2021 Kurs 2 Start: 01.11. bis 13.12.2021 9.00 – 10.15 Uhr
Leitung	Brigitte Hirt, Entspannungs- und Mentaltrainerin Therapeutin Autogenes Training	
Kursort	Physiotherapie/Osteopathie Gediga, Marktgasse 18, 5304 Endingen	
Kurskosten	In Kleingruppen/ 7 Lektionen à 75 Minuten CHF 260.00 inkl. Dossier mit Kursunterlagen	
Anmeldung	HB Praxis-Coaching, Brigitte Hirt Erikaweg 2, 5303 Würenlingen 079 631 26 57, info@hbpraxis-coaching.ch Oder: 056 242 10 40, info@physiotherapie-gediga.ch	



HB PRAXIS-COACHING
— RAUM DER AUSZEIT —