



AUTOGENES TRAINING NACH PROF. DR. MED. J. H. SCHULZ

Mit **Monika Spörri-Hänzi**

Lehrerin für Autogenes Training IATH

Die wichtigsten Wirkungen des Autogenen Trainings sind: Beruhigung, Angstminderung, Verbesserung von Konzentrations-, Schlaf- und Erholungsfähigkeit, Verbesserung von geistigen, körperlichen und künstlerischen Leistungen, sowie der Stärkung des Selbstvertrauens. Das AT erfordert in der Lernphase nur dreimal täglich 1-2 Minuten Training.

Beginn	Donnerstag, 27. April 2017
Dauer	7 x Donnerstag, 20.00–21.15 Uhr
Ort	Praxisgemeinschaft, Hauptstrasse 30, Nidau
Kosten	CHF 250.00 + CHF 15.00 für Material
Anmeldung	bis 20. April 2017
Kurs Nr.	d105.71.13

Sie können sich telefonisch oder online anmelden.