

Autogenes Training

nach Prof. Dr. med. J. H. Schulz

Methode der konzentrativen Selbstentspannung

Die wichtigsten Wirkungen des Autogenen Trainings sind: Beruhigung, Angst-minderung, Verbesserung von Konzentrations-, Schlaf- und Erholungsfähigkeit, Verbesserung von geistigen und körperlichen Leistungen, sowie der Stärkung des Selbstvertrauens.



7x Donnerstag, 24.10.19-05.12.19 | 20:00-21:15 h

CHF 265.- | Nidau | Deutsch | d105.93.09 | [Infos](#)

www.vhs-up.ch | info@vhs-up.ch | 032 328 31 31