

Autogenes Training

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

Mit Monika Spörri-Hänzi

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

7x Donnerstag, 15.10.20-26.11.20

20:00-21:15 h

CHF 265.- | Hauptstrasse 30, Nidau | d503.02.

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