

„Schnupper-Marathon-Autogenes Training“

In der Naturheilpraxis am Moordamm

Sie leiden unter Schlafproblemen, Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, beklagen sich über Konzentrationsschwierigkeiten und mangelnde Leistungsfähigkeit? Sie sind unruhig, rastlos und sehr leicht auf die Palme zu bringen?

Mit dem Autogenen Training können Sie Körper und Geist unterstützen, die innere Ruhe wiederfinden und sich einfach mal wieder wohlfühlen.

In dem Schnupper-AT-Marathon beschäftigen wir uns mit den Grundübungen des Autogenen Trainings.

Ablauf der Veranstaltung

- Kennenlernen
- Erläuterung zum AT
- Erklärung und Anwendung der Ruheformel, Schwerübung und Wärmeübung

Leistungen

1 Kurseinheit à 180 Minuten

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe von max. 4 Teilnehmern statt.

Mitzubringen

Matte, Kissen, Decke, Getränk - bitte bequeme Kleidung tragen

Anmeldung erforderlich! Begrenzte Teilnehmerzahl.

Termine: Gem. Aushang, Homepage oder auf Anfrage