

Autogenes Training Basic



Lerne Dich selbst zu entspannen.

Autogenes Training wirkt über die Regulierung des gesamten Organismus und ist in jedem Alter möglich.

- ***Wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem***
- ***Fördert ruhigen Schlaf***
- ***Stärkt das Immunsystem***
- ***Erhöht die Konzentrationsfähigkeit***
- ***Lindert chronische Krankheiten und Schmerzen***
- ***Unterstützt die Regeneration nach Strapazen***
- ***Steigert körperliche und geistige Belastbarkeit***
- ***Vermindert Auswirkungen von Stressfaktoren***
- ***Hilft zur Impulskontrolle***
- ***Führt zu Ruhe und Gelassenheit***

Auf der Basis des AT kann persönliche Weiterentwicklung im psychischen, mentalen, sportlichen und spirituellen Bereich mit Leichtigkeit stattfinden.

Aufbauender Kurs in 6 Lektionen à 75 Min.

Kosten: 450 Fr. Teilnehmerzahl beschränkt

inkl. Übungsaudios und Dokumentation

**Anmeldung und detaillierte Angaben anfordern unter:
hypnose-rs@bluewin.ch**



www.hypnose-therapie-schmetterling.ch/angebot



**Regula Steffen
Winterhaldenweg 14, Rothrist**

