

Autogenes Training



Praxisorientierter Schnupperabend

Für Neu- und Wiedereinsteiger und alle, die sich interessieren, diese einfache und wirksame Entspannungstechnik kennenzulernen.

- *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*

Kurze Vorstellung der Methode nach J.H.Schultz

Praktische Erfahrungsübung

Beantwortung individueller Fragen

Kleingruppe bis 6 Personen

Kosten: 30Fr. Bar oder TWINT

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

www.hypnosetherapie-schmetterling.ch/angebot



Regula Steffen
Winterhaldenweg 14, Rothrist

