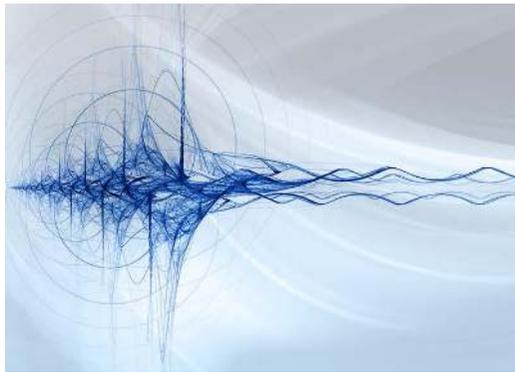


Durch Ruhe in die Kraft mit *Autogenem Training*

Autogenes Training ist eine „medizinische“ Entspannungsmethode. Zur Ruhe kommen, ist eine wichtige Voraussetzung für erhöhte Leistungsfähigkeit und Konzentration.

In Gruppenstunden üben wir mit verschiedenen Techniken Ruhe, Kraft und Gelassenheit zu finden. Wer die Übungen regelmässig in den Alltag einbaut, spürt nach kurzer Zeit, wie sich das allgemeine Wohlbefinden verbessert.



Ort: Praxis f. Komplementärmedizin, 3900 Brig
Kurs Daten: Mittwoch; **2.Dez / 9. Dez / 16. Dez / 23.Dez / 30. Dez / 6.Jan**
Zeit: 19.00 Uhr-20.00 (6 Lektionen à 60 Min)
Kosten: CHF 130.-
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke
Anmeldefrist: **Freitag, 20.Nov 2020**

Teilnehmerzahl pro Kurs ist auf 8 Personen beschränkt.

Autogenes Training wirkt positiv bei:

- Stress
- Schlafstörungen
- Innere Unruhe
- Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten
- Prüfungsangst
- Kopfschmerzen, Migräne
- Beschwerden im Magen-Darm Trakt
- Rauchtgewöhnung
- Körper bewusster wahrnehmen
- Innerlicher Abstand zu schwierigen Situationen nehmen



Anmeldung und Infos:

Praxis f. Komplementärmedizin

Tel: 027 923 47 29

Cindy Schalbetter, Mentaltrainerin

Tel: 079 427 28 82 / Mail: c_schalbetter@hotmail.com