Autogenes Training

für Frauen in der Lebensmitte

„Wandel als Chance“

Autogenes Training (AT) ist die am weitesten verbreitete und erfolgreichste Entspannungsmethode des 20. Jahrhunderts. Sie kann von Personen jeglichen Alters und Geschlechts erlernt und überall durchgeführt werden. AT ist frei von religiösen oder weltanschaulichen Vorstellungen.

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, die mitten im Leben stehen. Wir wollen wahrnehmen was ist, und verändern was nötig ist, um entspannter, froher und gesünder das Leben mit mehr Leichtigkeit zu meistern.

Im Kurs lernen Sie:

- Wirkungsvoll zu entspannen
- Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen
- Ruhiger und gelassener zu werden
- Ihre Phantasie und Kreativität (wieder) zu entdecken
- Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentration zu verbessern
- Mehr Freude und Energie zu spüren

Daten:	insgesamt 7x, jeweils am Montagabend 3., 10., 17., 24. November/ 1., 8., 15. Dezember 2014
Zeit:	20.00 - 21.15 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum kath. Kirche Oberstammheim
Kosten:	Fr. 189.—
Teilnahme:	max. 7 Personen
Kursleitung:	Brigitte Reutimann, dipl. Physiotherapeutin FH, Kursleiterin für Autogenes Training
Anmeldung:	bis 25. Oktober 2014, brigitte.reutimann@bluewin.ch