

Autogenes Training

nach H.J. Schulz

Kurs für Grundstufe

Regina Steinhuber

www.steinhuber.co.at
regina@steinhuber.co.at

Autogenes Training ist eine besonders effektive, effiziente und einfache Methode zur Entspannung. Die Entspannung erfolgt stufenförmig in einer ganz bestimmten Abfolge. Nach entsprechender Anleitung werden Vorstellungen wie Schwere und Wärme am eigenen Körper spürbar. Das jeweilige Körperempfinden gibt eine genaue Orientierung, in welcher Entspannungsstufe sie sich gerade befinden.

An 4 Abenden vermittele ich die Grundlagen des Autogenen Trainings (Theorie und Praxis), sowie weitere leicht anzuwendende Entspannungstechniken. Weiters besteht auch die Möglichkeit, mittels **Biofeedbackgerät** den persönlichen Entspannungsverlauf aufzuzeichnen, der dann graphisch dargestellt wird.

Wirkungsweise:

- ✧ für die Gesundheitsförderung und Psychohygiene
- ✧ gegen chronischen Stress
- ✧ mehr Ruhe, Gelassenheit, Belastbarkeit
- ✧ für gesunden Schlaf

- ✧ Schärfung der Konzentration
- ✧ Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- ✧ Burn-Out Prävention
- ✧ für Kreativität und mehr Lebensqualität
- ✧ positives Denken

Beginn:

Dienstag, 10. März 2020
um 19:00 Uhr

Dauer: 4 Abende
dienstags 19:00 - 21:00 Uhr

Folgetermine:

17., 24. und 31. März 2020

Kosten: € 130,- pro Person
inkl. Skriptum

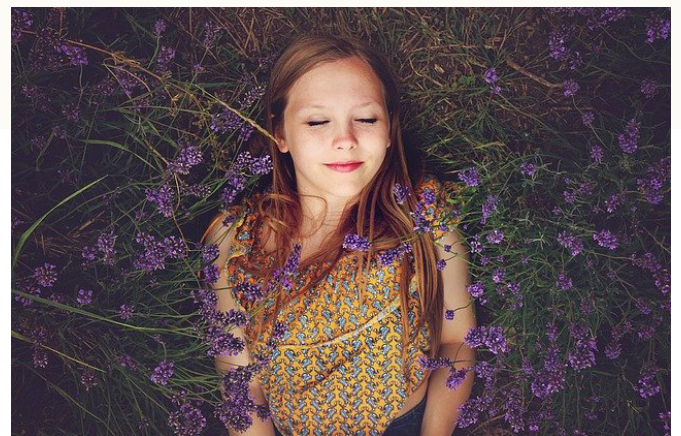
Veranstaltungsort: Zentrum Boisy
Rathausplatz 6, 4550 Kremsmünster

Bitte mitbringen:

Decke, Polster, Unterlegmatte, bequeme Kleidung

Anmeldung bis 3. März 2020

per Mail an regina@steinhuber.co.at
oder telefonisch unter 0650 / 41 11 646



**Ich freue mich auf gemeinsame Stunden
bewusst in Achtsamkeit
Regina Steinhuber**

Überweisen Sie nach Anmeldung den Betrag bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn auf folgendes Konto: Regina Steinhuber - Raiffeisenbank Wels, IBAN: AT98 3468 0000 0622 9876, BIC: RZOOAT2L680. Abmeldungen sind kostenfrei bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich, bei späterer Abmeldung beträgt die Stornogebühr 50 % der Kurskosten.

Zeit für neue
Realitäten



Regina Steinhuber - Energetikerin & Dipl. Lebensberaterin
Lärchenstraße 20, 4642 Sattledt, Tel.: 0650 / 41 11 646