

Autogenes Training Oberstufe

Geschrieben von: Janina Vollhardt

Freitag, den 05. April 2019 um 16:59 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 05. April 2019 um 17:16 Uhr

Kurs - Autogenes Training für Fortgeschrittene (Oberstufe)

Dieser Kurs richtet sich an all Diejenigen, die bereits die Grundstufe des Autogenen Trainings erlernt haben und ihre Entspannungsfähigkeiten weiter vertiefen oder wieder auffrischen wollen. Wir knüpfen an den Übungen der Grundstufe an, verfestigen diese und lernen weitere Entspannungsmethoden der Oberstufe des Autogenen Trainings. Unserer Sinneskanäle werden u.a. durch zusätzliche autosuggestive Formeln, Farben, Wörter, Werte und Erfahrungsbilder erweitert.

Neben der ohnehin bekannten Wirkung des Stressabbaus, können wir nun auf Wunsch sogar tiefer in unser Unterbewusstsein einsteigen und hier nützliche Informationen und Erfahrungen gewinnen.

AT Kurs OBERstufe: donnerstags, von 18.00 - 19.00 Uhr

5 Termine: ab dem 25.04.2019

Ort: Gernsheimer Str. 6, 64521 Groß-Gerau

Kosten pro Teilnehmer: 69,- €