

# Kurs - Autogenes Training

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen. Wir erlernen die Übungen der Grundstufe des Autogenen Trainings (nach Schulz), welche unser Bewusstsein schult, sowohl für unser Körpergefühl als auch unser inneres Leben. Es stärkt unsere Geduld, innere Ruhe und Gelassenheit. Gleichzeitig bauen wir effektiv Stress ab und lernen wie wir zukünftig Stress vorbeugen können.

Das Autogene Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode und wird von den Krankenkassen als präventive Maßnahme unterstützt.

Mein Kurs ist von der "Zentralen Prüfstelle Prävention" zertifiziert und daher können die Kurskosten (zum Teil bis zu 80 %) bei den Krankenkassen erstattet werden.

### **AT Kurs N: donnerstags, von 18.30 - 19.30 Uhr**

10 Termine: ab dem 22.08.2019 (voraussichtlich mit 2 Unterbrechungen)

Teilnehmer: mind. 4

Ort: Gernsheimer Str. 6, 64521 Groß-Gerau

Kosten pro Teilnehmer: 150,00 €

Anmeldeschluss: Montag, den 12.08.2019