

Autogenes Training

*«Alles, was du im Leben brauchst, hast du in dir»
«Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst»*

Das Autogene Training lehrt dich, Körper und Geist zu entspannen, den Alltag hinter dir zu lassen und abzuschalten. Mit Hilfe des Mentaltrainings und Meditationsreisen tauchst du in eine vertiefte Entspannung ein zum Wohle und Heilung deines Selbst und Seins. Autogenes Training hilft dir zu mehr Selbstvertrauen und Mut, einem gestärktem Selbstwert und Selbstliebe sowie Ziele motiviert zu erreichen.

Begegne mit verschiedenen Meditationsreisen der Macht deiner inneren Kraft und Ruhe.

Erfahre mehr dazu an 8 Abendkursen...

Wo: Ein Lichtblick, Bahnhofstrasse 12, 3904 Naters

Wann: Jeden Montag vom 28. Oktober bis 16. Dezember 2024

Zeit: 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr **oder** 19.45 Uhr bis 20.45 Uhr

Kosten: 160Fr.-

Mitbringen: Bequeme Kleidung

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Personen beschränkt.

Michèle Kraft-Nellen
Dipl. Mentaltrainerin,
Traumatherapeutin &
Trainerin im Autogenen Training

Tel 079 263 30 12
www.mental-kraft.ch
info@mental-kraft.ch

Mental Kraft