

# Grundkurs Autogenes Training

*In der Ruhe liegt die Kraft...*

*Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die Sie Schritt für Schritt von der richtigen Übungshaltung bis zu den individuellen Formeln erlernen und in Ihrem Alltag anwenden können. Es ist eine einfache, leicht erlernbare und überall anwendbare Methode zur täglichen Selbstentspannung. Autogenes Training entspannt aber nicht nur körperlich, sondern trainiert auch den Kreislauf, schafft einen klaren Kopf und lehrt Sie, Körper und Geist mit der Kraft Ihrer Gedanken zu beeinflussen.*

*Erfahren Sie mehr dazu an 6 Kursstunden...*

**Wo:** Ein Lichtblick, Bahnhofstrasse 12, 3904 Naters

**Wann:** Jeden Mittwoch vom 27. Februar - 03. April 2019

**Zeit:** 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

**Kosten:** 6 x 60min für 120Fr.-

**Mitbringen:** Bequeme und warme Kleidung

## Ziele des Autogenen Trainings:

- ✚ Bewusste Entspannung von Körper und Geist
- ✚ Verhilft zu einem besseren Schlaf
- ✚ Lernt den Alltag hinter sich zu lassen und abzuschalten
- ✚ Verbesserung der Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- ✚ Krankheiten werden vorgebeugt
- ✚ Aktivierung von Selbstheilungskräften
- ✚ Leistungsfähiger im Sport
- ✚ Abbau von Ängsten und Auftanken von Energie
- ✚ Hilft bei Nervosität (Prüfungen, sportliche Leistungen, wichtigen Gesprächen und öffentlichen Auftritten)
- ✚ Hilft bei innerer Unruhe und führt zu Ausgeglichenheit
- ✚ Innerlichen Abstand zu schwierigen Situationen gewinnen

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt.

## Anmeldung und Information:

Michèle Kraft-Nellen  
Dipl. Mentaltrainerin &  
Traumatherapeutin

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

