

Autogenes Training

Begegne der Macht deiner inneren Kraft

In diesem Kurs basiert das Autogene Training auf dem Mentaltraining und lehrt dich, Körper und Geist mit der Kraft deiner Gedanken zu beeinflussen. Hinderliche Denkmuster und Verhaltensweisen können ganz neu programmiert werden. Individuell abgestimmte Formeln verhelfen dir Ziele und Wünsche zu realisieren. Begegne mit verschiedenen Meditationsreisen der Macht deiner inneren Kraft.

Erfahre mehr dazu an 6 Kursstunden...

Wo: Ein Lichtblick, Bahnhofstrasse 12, 3904 Naters

Wann: Jeden Montag vom 15. April - 20. Mai 2019

Zeit: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr oder 19:15 Uhr bis 20:15 Uhr

Kosten: 6 x 60min für 120Fr.-

Mitbringen: Bequeme Kleidung

Im Kurs Autogenes Training – Mentaltraining lernst du:

- ✚ Bewusste Entspannung von Körper und Geist
- ✚ Vertiefung des Autogenen Trainings in der Selbstentspannung
- ✚ Varianten des Autogenen Trainings kennen
- ✚ Den Alltag hinter dir zu lassen und abzuschalten
- ✚ In jeder Lebenslage ruhig und entspannt zu bleiben
- ✚ Wie Ziele und Wünsche erreicht werden
- ✚ Mit mehr Leichtigkeit durch das Leben zu gehen
- ✚ Motivation aufrecht zu halten
- ✚ Selbstheilungskräfte zu aktivieren
- ✚ Deinen Körper bewusster wahrzunehmen
- ✚ Mentale Stärke zu entwickeln

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Personen beschränkt.

Anmeldung und Information:

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



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

