

Autogenes Training

*Alles, was du im Leben brauchst, hast du in dir!
Begegne der Macht deiner inneren Kraft und Ruhe*

Das Autogene Training lehrt dich, Körper und Geist zu entspannen und den Alltag hinter dir zu lassen und abzuschalten. Mit Hilfe des Mentaltrainings und Meditationsreisen tauchst du in eine vertiefte Entspannung ein. In diesem Kurs lernst du vor allem Ziele richtig zu setzen und diese motiviert zu erreichen. Erfahre deine innere Herzensfreude und wie du dich stets innerlich stärken kannst.

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

Erfahre mehr dazu an 7 Abendkursen...

Wo: Ein Lichtblick, Bahnhofstrasse 12, 3904 Naters

Wann: Jeden Montag vom 27. Oktober bis 15. Dezember 2025
(ausgenommen 8. Dezember)

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

Kosten: 140Fr.-

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Personen beschränkt.

Die Meditationen werden in jedem Kursabend aufgenommen, sodass du diese auch bei Abwesenheit nachhören kannst.

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