



Fokus Kokus

IDEENPLATZL, SEMINARE, SHOP

PRESENTS

AUTOGENES TRAINING GRUNKURS



.....
für mehr Entspannung, Gelassenheit und
Ausgeglichenheit im Leben

REINDORFGASSE 12, 1150 WIEN

IMMER FREITAGS, AB 11.10. BIS 13.12.2019

JEWELS 19.00 - 20.15 UHR



Anmeldung und weitere Infos:
hallo@fokuskokus.at oder online auf
www.fokuskokus.at/seminare

AUTOGENES TRAINING GRUNDKURS

Das Autogene Training ist eine Methode zur Selbstentspannung durch gezieltes Vorsprechen von Leitsätzen. Diese werden im Kurs erlernt und erprobt, damit du das Autogene Training auch selbständig zu Hause durchführen kannst.







Kleingruppe mit max. 8 Personen

€ 160,-

Trainerin: Mag.a Elisabeth Kaspar,
Klinische und Gesundheitspsychologin, Entspannungstrainerin

Positive Effekte:

-  Verbesserung bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen, etc.
-  körperliche und psychische Erholung & Entspannung
-  Konzentrations- und Leistungssteigerung
-  Gelassenheit und Ausgeglichenheit