

Stress? Nervosität? Schlafstörungen? Prüfungsängste? Autogenes Training hilft!

Altbewährt und doch topaktuell. Das Autogene Training (AT) nach Prof. Dr. J.H. Schultz ist seit Jahrzehnten eine erprobte und wirkungsvolle Methode zur körperlichen und geistigen Selbstentspannung, Hilfe zur Selbsthilfe sozusagen.

Einfach, praktisch und mit Spass lernen!

Kursziele und Inhalt:

- selbständige Anwendung des AT in allen Lebenslagen und örtlich überall
- rasche **Selbstentspannung**, **Stressbewältigung**, Umschaltung auf Ruhe
- Stärkung des Selbstvertrauens sowie Aufbau von **Gelassenheit**
- Verbesserung der Konzentration, des Gedächtnisses, der Lernfähigkeit (**Prüfungsvorbereitung**) und Bekämpfung von Prüfungsstress
- Gesundheitserhaltung, **Vorbeugung** gegen Krankheiten
- Bekämpfung von **Nervosität**, **Schlaf-/Angststörungen**, **Schmerzen** sowie von vegetativen Störungen (Atmungs-, Herz-Kreislauf-, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen)
- Einblick in die **Entstehungsmechanismen von Stress**
- Erlernen der Technik, selbständig positive Visualisierungen und **wirksame Vorsätze** zu bilden

Wann: 12.03. – 07.05.2020 jeweils Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr
(KEIN Kurs am Gründonnerstag, 09.04.2020)

Ort: Christinas-Pilates, im Van der Merwe, Gewerbestrasse 30,
4123 Allschwil

Preis: CHF 260.— (für 8 Lektionen)

Die Kurse sind in der Zusatzversicherung der meisten Krankenkassen anerkannt. D.h. die Zusatzversicherungen bezahlen oft Beiträge an die Kursgebühren. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Kleidung: Normale, bequeme Kleidung

Üben: Um vom Kurs profitieren zu können, ist es wichtig, sich möglichst täglich mind. 15 Min. zum Üben zu reservieren.

Material: Kursunterlagen werden abgegeben.
Falls gewünscht, Notizblock und Schreibzeug mitnehmen.

Anmeldung: bis spätestens 21.02.2020 (mind. 4 / max. 10 Teilnehmer)

Silvia Schweizer
Polarity-Therapeutin und Kursleiterin für Autogenes Training

079 240 09 72

silvia@polarity-behandlung.ch