

Autogenes Training Kompakt

Dieser Kurs ersetzt nicht das eigenständige Üben, ist aber wohl ein erstes Hineinführen in die bewusste Entspannung.

Sie lernen die Grundstufe des autogenen Trainings kennen und üben. Autogenes Training dient in dieser reizüberfluteten Zeit als wunderbare Möglichkeit, sich entspannen zu lernen und aber auch willentlich sich aus dieser Entspannung wieder herauszuholen.

Referentin:	Anita Brock-Schulz
Termin:	30.06. + 07.07.2012
Zeiten:	09.00 - 16.00 Uhr
Kosten:	120,00 €
Max. TN-Zahl:	18 TeilnehmerInnen