

Kontaktaufnahme & Information

Beratungsstelle LOK

Teichwiesenstraße 1
35260 Stadtallendorf

Tel.: 06428 - 1035

beratung@lok-stadtallendorf.de
www.lok-stadtallendorf.de

Kursleiter



Christian Raab
Diplom-Pädagoge



Autogenes Training

Endlich entspannt!

*Nur in einem ruhigen Teich
spiegelt sich das Licht der Sterne.*

Chinesisches Sprichwort

Sie halten Ausschau nach einer leicht erlernbaren Methode, mit der Sie dem Alltagsstress entgegenwirken können?

Das Autogene Training ist ein bewährtes Entspannungsverfahren, das es Ihnen durch *einfache Übungen* ermöglicht, sich in einen wohltuenden *Zustand von körperlicher und seelischer Entspannung* zu versetzen.

Die Methode wurde von dem Berliner Arzt und Psychotherapeuten Professor J. Heinrich Schultz (1884-1970) bereits in den 20er Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelt.

In acht Kurseinheiten werden Sie die Grundstufe des Autogenen Trainings und damit folgende Übungen anwenden lernen:

- *Schwere-Übung*
- *Wärme-Übung*
- *Atem-Übung*
- *Herz-Übung*
- *Sonnengeflecht-Übung*
- *Kopf-Übung*



Autogenes Training nach J. H. Schultz

In der Gruppe lernen Sie außerdem wichtige Zusammenhänge zwischen Stress und Entspannung kennen.

Sind Sie neugierig?

*Dann laden wir Sie herzlich zum
kostenlosen Informationsabend ein -
wir freuen uns auf Sie!*

Dauer der Gruppe

Acht anderthalbstündige Sitzungen
mit max. 12 Teilnehmer*innen

Informationsabend

Do 17.10.2019 um 17.30

Beginn der Gruppe

Do 24.10.2019 von 17.30-19.00 Uhr

Kosten

120€, bis zu 80% Ermäßigung durch
die Krankenkasse

Veranstaltungsort

LOK

Teichwiesenstraße 1
35260 Stadtallendorf