

# Autogenes Training

Begleiten dich dauerhaften Verspannungen? Hast du im Alltag oft Stress und findest keine Zeit für dich? Und möchtest du ein Konzept kennenlernen, bei dem du im Alltag dem Stress entfliehen und deine Verspannungen lindern kannst?

Dann komm zum Autogenen Training!

In diesem Kurs zeigen wir dir eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, die du im Alltag ohne viel Aufwand und auch mit wenig Zeit anwenden kannst.

Mit dem Autogenen Training kannst du alltäglichen Belastungen wie Stress, Verspannungen, Nervosität und Konzentrationsstörungen entgegenwirken. Zeitgleich steigert du deine innere Ruhe und Ausgeglichenheit sowie deine psychische Leistungsfähigkeit.

Hast du Interesse? Dann melde dich an!

**Anzahl:** 10x 60 Min, durchgehend – auch in den Ferien!

**Kosten:** 129,- €

<b>Tag:</b>	<b>Montag</b>	<b>Mittwoch</b>
<b>Uhrzeit:</b>	19:45 Uhr	20:15 Uhr
<b>Beginn:</b>	20.01.2020	22.01.2020
<b>Ende:</b>	23.03.2020	25.03.2020

Die Kurse sind jeweils auf 8 Teilnehmer begrenzt.

**Das Autogene Training ist nach § 20 SGB V als Präventionskurs zertifiziert und wird von den Krankenkassen bezuschusst.**