

Oberdürenbach

⇒ Anmeldung bei der Kursleiterin

8301 Autogenes Training - Abendkurs -

Das Leben in Balance halten, d.h. achtsam mit sich selbst sein und Anspannung und Entspannung in einem ausgewogenen Verhältnis leben: Autogenes Training führt zu mehr Lebensqualität, innerer Ruhe, verbesserter Schlafqualität, höhere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit; es wirkt präventiv bei Stresssymptomen. In acht Kurseinheiten lernen die Teilnehmenden die sieben Stufen des AT nach Schulz und führen sie unter Anleitung durch. Ergänzt wird das Entspannungsverfahren durch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Ziel ist es, dass das AT selbstständig angewendet werden kann. AT eignet sich für junge Menschen ab 16 Jahren, Erwachsene und Senioren. *Mitzubringen sind: Isomatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken.*

Dauer: 8 x 90 Minuten

Beginn: a) Montag, 11.03.2019, 19.00 Uhr
b) Montag, 14.10.2019, 19.00 Uhr

Ort: Praxis Lebendiges Lernen, Petra Schäfer, Steinkaul 2, Oberdürenbach

Leitung: Petra Schäfer

Gebühr: 57,60 EUR

⇒ Anmeldungen bei der Kursleiterin unter ☎ (0 26 46) 91 56 230 und (01 75) 15 32 05 37.

⇒ Autogenes Training 1706 - Tagesseminar -

S. Kurs **Nr. 8301**. Ziel des Intensivkurses ist es, dass Sie in der Lage sind AT selbstständig anzuwenden. Voraussetzung ist Ihre Bereitschaft und Motivation sich auf Gelassenheit und eine exklusive Zeit mit sich selbst einzulassen. Der Kurs eignet sich für junge Menschen ab dem 16. Lebensjahr, Erwachsene und Senioren. *Mitzubringen sind: Isomatte, Decke, Kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken, kleiner Imbiss, Getränk.*

Dauer: 10 Ustd.

Termine: a) Samstag, 30.03.2019, 09.00 - 17.00 Uhr
b) Samstag, 23.11.2019, 09.00 - 17.00 Uhr

Ort: Praxis Lebendiges Lernen, Petra Schäfer, Steinkaul 2, Oberdürenbach

Leitung: Petra Schäfer

Gebühr: 54,00

⇒ Anmeldungen bei der Kursleiterin unter ☎ (0 26 46) 91 56 230 und (01 75) 15 32 05 37.



Bitte melden Sie sich zu allen Veranstaltungen rechtzeitig an!