



Autogenes Training

Carmen Bauer

Qualifikation:

Ausbildung als Entspannungspädagogin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Kurse in Kindergärten und anderen Einrichtungen

Kursbeschreibung:

Das autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung. Innerhalb der Grundstufe läßt sich mit den Komponenten der Schwere- und Wärmewahrnehmung nach mehrwöchigem Training eine psychovegetative („organismische“) Gesamtumschaltung erreichen. Zusätzliche Komponenten (Organübungen) vertiefen die Körperwahrnehmung. Formelhafte Vorsatzbildungen bereichern die therapeutische Arbeit. Indikationen: Stress, Depressionen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Migräne, Rheuma u.v.m.

Voraussetzungen:

Bitte Decke, warme Socken, evtl. Kissen mitbringen.

Mehrtagesseminar

Preis je Teilnehmer

Gruppe 100 €

→ Mindestteilnehmer 6

Dauer: 8 x 1 Stunde

Buchung über Cocopelli Tel.: 06254 / 308852

Dienstags von 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn ab September