



Üniq

denken • fühlen • sein



ÜBUNGSZIRKEL AT

monatlich mit Anmeldung

CHF 25.-, ca. 60 Min.



# Wieso ein Übungszirkel fürs Autogenes Training sinnvoll ist?

- vertiefe das Gelernte aus dem Kurs
- tausche dich in der Gruppe aus
- gewinne Motivation weiter zu machen
- profitiere von neue Impulsen wie Kurzversion AT, Schmerzbrücken im AT, Fantasiereisen mit AT, Malen vor & nach AT...



ÜNIQ



Infos & anmelden: 079 357 87 09  
bettina@gesundheitspraxis-tentlingen.ch

- **1 mal im Monat gemeinsam trainieren**
- Daten & Trainingsbeginn werden **auf der Homepage** unter Kurse/monatliche Übungszirkel AT im Vormonat **publiziert**
- Trainingskleidung, rutschfeste Socken empfohlen
- **Kosten** je Übungszirkel **25.-/Person**
- Trainingsdauer zirka **60 Min.**
- im Sommer werden Trainings bei geeignetem Wetter und nach Absprache auch **draussen** stattfinden
- **Voraussetzung** – du hast einen Kurs Autogenes Training besucht