



ünig
denken • fühlen • sein



AUTOGENES TRAINING

6 Trainings à 75 Min.

Zeitpunkt zu besprechen



Erlerne in einer kleinen Gruppe das
AUTOGENE TRAINING!

Profitiere dann von Übungszirkeln, die jeden Monat einmal stattfinden. Die Übungszirkel bieten dir die Gelegenheit auszutauschen, Impulse inspirieren dich und helfen dir dabei dran zu bleiben.



ÜNIG



Autogenes Training

anmelden: 079 357 87 09

bettina@gesundheitspraxis-tentlingen.ch

Pro Training 50.-

Übungszirkel je 25.-



Das regelmässige Praktizieren von
AUTOGENEM TRAINING verhilft dir...

- ...zu MEHR Selbstregulation
- ...zu MEHR Stressbewältigung
- ...zu MEHR Erholungs- und Schlaffähigkeit
- ...zu MEHR Körperbewusstsein,
Selbsterkenntnis, Selbstverwirklichung
- ...zu einer STÄRKEREN Immunabwehr
- ...zur VERBESSERUNG der Durchblutung
und der Verdauungstätigkeit
- ...zur VERBESSERUNG der Lernfähigkeit
und der Konzentration
- ...zur STEIGERUNG der sportlichen
Leistungsfähigkeit



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

- **6 Trainings à 75 Min.**
- **Montag** (abends) oder **Dienstag** (morgens) oder **Mittwoch** (morgens, abends) oder **Samstag** (vormittags) –
Daten & Trainingsbeginn werden zusammen festgelegt
- Trainingskleidung, rutschfeste Socken empfohlen
- **Handout & Audio-Dateien** unterstützen dein Training zu Hause, zudem begleite ich dich **bei Fragen zum Training**
- Kosten pro Training 50.-/Person, inkl. Handout/Audio per WhatsApp, begleichst du direkt den gesamten Kursbetrag, zahlst du 270.- statt 300.-