

# feel relaxed training

für Kids & Teens –  
mit

## AUTOGENEM TRAINING

resilient im Leben

feel relaxed training à 60 Minuten

1-mal im Monat

25 CHF pro Kid/Teen

von September bis Juni

inkl. Handout & Audiodateien



[www.gesundheitspraxis-tentlingen.ch](http://www.gesundheitspraxis-tentlingen.ch)

## RuheBild

„ich bin ganz ruhig.“  
Male hier dein buntes RuheBild. Nimm dir Zeit und achte auf alle Dinge, die du an deinem inneren Ort der Ruhe und Kraft gesehen, gehört, gespürt, gerochen und auf der Zunge geschmeckt hast.









# AUTOGENES TRAINING - feel relaxed training

Im Autogenen Training für Kids & Teens lernst du mit deiner Vorstellungskraft in dein Ruhebild einzutauchen, Körper&Denken mit ruhigem Atem und kraftvollen Sätzen zu entspannen.

## Angebot üniq

-  feel good training Kids 6-12
-  feel good training Teens 13-16
-  Einzeltraining mental starke Kids/Teens
-  feel relaxed training -  
Autogenes Training ab 8/9



üniq fühlen.denken.sein  
079 / 357 87 09

# AUTOGENES TRAINING

ist ein Entspannungstraining und fördert bei Kids/Teens...

- ... allgemein die Gelassenheit
- ... ein besseres Körpergefühl
- ... die emotionale Stabilität
- ... einen besseren Umgang mit schulischen Problemen
- ... die Konzentration und unterstützt damit das Lernen
- ... ein gesundes Immunsystem

“

*Rückmeldung einer Mutter, Kid 12 J.*

Ich möchte dir noch gerne ein Feedback zum letzten Training geben. Meine Tochter hat bei der NMG-Prüfung das Gelernte vom AT umgesetzt. Sie sagte nur: "weisst du Mami, ich war dann viel konzentrierter und fokussierter. So genial." Ich habe sie daraufhin gebeten mir die Übungen zu zeigen. Merci.

