

“ DEN PULS DES EIGNEN HERZENS FÜHLEN. RUHE IM INNERN, RUHE IM ÄUSSEREN. WIEDER ATEM HOLEN LERNEN,
DAS IST ES. - Christian Morgenstern



ünig
denken • fühlen • sein

ÜBUNGSZIRKEL

AUTOGENES TRAINING

19.15–20.30 Uhr à CHF 30.--

- tanke Ruhe
- vertiefe das Gelernte aus dem Kurs AT
- tausche dich in der AT-Gruppe aus
- gewinne Motivation weiterzumachen
- profitiere von neuen Impulsen wie:
Kurzversion AT, Schmerzbrücken im AT,
Fantasiereisen mit AT, Klangschalen & AT,
8samkeit & AT, malen vor & nach AT...

ünig



INFOS & ANMELDEN: 079 357 87 09, bettina@gesundheitspraxis-tentlingen.ch



ENTSPANNUNG

 1-mal im Monat gemeinsam **ENTSPANNUNG** trainieren

 Daten werden auf der Homepage unter *Kurse/Autogenes Training - im monatlichen Übungszirkel Ruhe tanken* publiziert

 Trainingskleidung, rutschfeste Socken empfohlen

 Kosten je Übungszirkel CHF 30.--/Person

 Trainingsdauer zirka 75 Min.

 im Sommer und bei geeignetem Wetter trainieren wir draussen

 Voraussetzung - du hast das Autogenes Training bereits erlernt