



# Autogenes Training

Möchtest Du Dir gerne eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen?  
Möchtest Du gerne eine Entspannungsmethode lernen die Du selbstständig  
anwenden und die Du immer einsetzen kannst?

Dann komm gerne zu meinem Kurs für das „Autogene Training für Anfänger“.

---

**Wann:** 10 x jeden Montag ab dem 16.01.2020 um 19:00 Uhr  
**Wo:** Praxis Glücksgfui, Lausangerweg 14, 82380 Peißenberg  
**Kosten:** 150,00 €  
**Anmeldung:** info@gluecksgfui.de, Facebook oder +49 1511 0340299

---

Das Autogene Training wirkt auf Körper, Geist und Seele. Es ist für jeden geeignet, kann leicht erlernt und zu jederzeit angewendet werden.

Das Ziel des autogenen Trainings ist, dass Du durch die verwendeten Formeln eine lösende, entspannende und beruhigende Wirkung erfährst.

Es gibt sieben Grundübungen die gelernt werden, diese sind die Ruheübung, die Schwereübung, die Wärmeübung, die Atemübung, die Herzübung, die Sonnengeflechtsübung und die Stirnübung.

## Termine:

- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. Montag, den 04.05.2020 | 6. Montag, den 15.06.2020  |
| 2. Montag, den 11.05.2020 | 7. Montag, den 22.06.2020  |
| 3. Montag, den 18.05.2020 | 8. Montag, den 29.06.2020  |
| 4. Montag, den 25.05.2020 | 9. Montag, den 06.07.2020  |
| 5. Montag, den 08.06.2020 | 10. Montag, den 13.07.2020 |

Ich freue mich auf Dich!

Deine Johanna