



# Autogenes Training

Das autogene Training wirkt auf Körper, Geist und Seele. Das Ziel des autogenen Trainings ist, dass Du durch die verwendeten Formeln eine lösende, entspannende und beruhigende Wirkung erfährst.

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

---

<b>Wann:</b>	6 x jeden Mittwoch ab dem 06.05.2020 um 18:30 Uhr
<b>Wo:</b>	Praxis Glücksgfui, Lausangerweg 14, 82380 Peißenberg
<b>Kosten:</b>	90,00 €
<b>Anmeldung:</b>	info@gluecksgfui.de, Facebook oder +49 1511 0340299

---

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die die sieben Grundübungen (Ruhe-, Schwere-, Wärme-, Atem-, Herz-, Sonnengeflecht- & Stirnübung) bereits erlernt haben und Ihre Kenntnisse wieder auffrischen möchten.

Oft fällt es schwer erlernte Methoden aufrecht zu erhalten und dran zu bleiben und da kann ein fester Termin ein guter Anfang sein, um wieder zur Methode zurück zu kehren. Aber vielleicht bist du noch etwas unsicher beim üben oder hast einfach Spaß dran in einer Gruppe zu entspanne, dann melde Dich gerne an.

## Termine:

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. Mittwoch, den 06.05.2020 | 4. Mittwoch, den 27.05.2020 |
| 2. Mittwoch, den 13.05.2020 | 5. Mittwoch, den 03.06.2020 |
| 3. Mittwoch, den 20.05.2020 | 6. Mittwoch, den 17.06.2020 |

Ich freue mich auf Dich!

Deine Johanna