



Organisatorisches

- 8 Abende a 1 Stunde
- bei Teilnahme bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen
- Seminar Gebühr: 160 Euro

Kontakt:

Wolfgang Willert
Franz-Schubert-Str.5
82008 Unterhaching

Telefon: 089-61100505

Email: w.willert@gmx.de

Steuer-Nr: 95074384121
Kleinunternehmen (§ 19UstG)



Information

Autogenes Training



„ In der Ruhe liegt Deine Kraft“

Wolfgang Willert
Seminarleiter für autogenes Training



Autogenes Training hilft bei Beschwerden wie:

Streß

Magenproblemen

Schlafstörungen

Kopfschmerzen

Migräne

Und dient der:

Muskelentspannung

..und dient dem allgemeinen Wohlbefinden



Was ist Autogenes Training ?

"Das Autogene Training" wurde in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts von dem Medizinprofessor J.H. Schultz entwickelt und für jedermann zugänglich gemacht. Im Zustand einer "konzentrativen Versenkung" wird an bestimmten Stellen im menschlichen Körper Schwere und Wärme empfunden.

Das Autogene Training ist ein anerkanntes und eigenständiges Entspannungsverfahren. Im Kurs wird die Technik vermittelt, ohne fremdes „Dazutun“ nur mit **sich selbst** in einen Entspannungszustand zu kommen. Der Trainer übernimmt lediglich die Leitung und spricht die beruhigenden Worte, auf die sich die jeweiligen Teilnehmer einlassen können um sich in einen angenehmen Entspannungszustand zu kommen...

Das Autogene Training ist für alle geeignet egal ob: Hausfrau, Manager(in), Selbständiger oder Angestellter. Hektik, Streß, innere Unruhe, Überlastung, Termindruck - all das schadet Ihrem Körper und Ihrer Seele und führt oft zu unangenehmen und ernsten Beschwerden, wenn Ihr Körper sich nicht im Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung befindet. Gönnen Sie sich und ihrer Seele täglich etwas Zeit für Ihre körperliche und seelische Regeneration:

*Laden Sie Ihre inneren „Akkus“ auf und finden Sie mit mir einen einfachen Weg in Ihre **eigene Entspannung.***