

# Autogenes Training und Entspannung

8 x 90 Minuten Präventionskurs

in Bonn-Castell

## **Dem Stress etwas entgegensetzen mit autogenem Training. Lernen in einer Kleingruppe**

Mit Autogenem Training (AT) können Sie geistig abschalten, körperlich loslassen und sich besser gegen Stress wappnen. Sie können AT selbsttätig ohne besondere Hilfsmittel anwenden. Sie ist als Präventionsmethode zur Vorbeugung und Reduktion stressbedingter Erkrankungen wissenschaftlich anerkannt. Im Kurs wird das Autogene Training mit aufbauenden Übungen erlernt. Darüberhinaus lernen Sie viele kurze Entspannungs-Tricks für den Alltag kennen.

**Zeit: 8 x donnerstags, 18:15 - 19:45 Uhr**

**Datum: sobald genug Teilnehmende zusammen sind**

**Ort: Praxis für Osteopathie & Physiotherapie, Meyer & Wolski, Irmintrudisstraße 19, 53111 Bonn**

**Kosten: 140 € (je nach Krankenkasse Eigenanteil 0-65 €)**

**Anmeldung über Fr. Freundlieb: 0228-52260096**



Hildegard Freundlieb  
*wachsen im tun*

www.hildegard-freundlieb.de Tel: 0228-52260096  
mail@hildegard-freundlieb.de Handy: 0160-6925319

