

Autogenes Training

Mit Karin Mutschler,
Entspannungspädagogin SKA

6 x Donnerstag abends
ab 19. Oktober 2017
18.00 – 19.00 Uhr im Studio 3

Termine: 19.10., 26.10., 09.11.,
16.11., 23.11., 30.11.

Das Autogene Training ist eine bewährte Entspannungsmethode zur konzentrativen Selbstentspannung. Die einfachen Formeln zur Selbstsuggestion werden Schritt für Schritt eingeübt. Regelmäßig geübt kann Autogenes Training eine dauerhafte innere Ruhe und Gelassenheit bewirken und die Leistungsfähigkeit und Konzentration können verbessert werden. Auch zum Auffrischen und Vertiefen mit Vorerfahrung geeignet.

Kneipp-Zentrum, Grabenstr. 28, Schorndorf



Infos und Anmeldung
Mitglieder 60 €, Gäste 70 €.
Anmeldung unbedingt erforderlich.
Bezahlung durch SEPA-Einzug.
Telefon 07181 706474 und 258265
www.kneipp-verein-schorndorf.de