



Präventionskurs

AUTOGENES TRAINING

Grundkurs nach J.H. Schultz

Autogenes Training zählt zu den bekanntesten ganzheitlichen Entspannungsverfahren und wird auch Yoga des Westens genannt. Ziel ist es eine bewusste Entspannung im Alltag und Beruf zu erleben sowie Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Die Zielgruppe sind Menschen jeden Alters, die bereit sind täglich ein paar Minuten für Entspannung und Wohlbefinden aufzubringen.

TERMINE & KOSTEN	auf Anfrage
ORT	Praxis für PSYCHOSOZIALE BERATUNG
ANMELDUNG	info@beratungstraining.at
	T + 43 0650 / 91 22 915
EINHEIT	8 Einheiten à 75 Minuten

Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Karin Mittelberger-Waibel

PRAXIS für PSYCHOSOZIALE BERATUNG
Karin Mittelberger-Waibel
Bäumlestraße 24
6973 Höchst, Österreich
T +43 (0) 650 91 22 915
E info@beratungstraining.at
H www.beratungstraining.at

