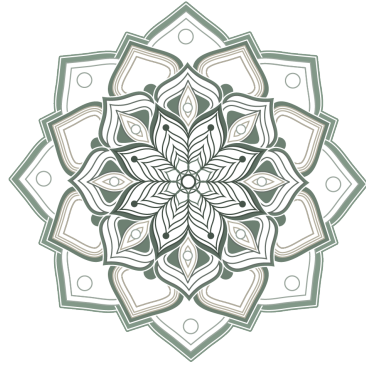


Grundlagen Kurs Autogenes Training



Autogenes Training ist eine effektive Entspannungsmethode um Stress oder körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken und inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Autogenes Training hilft Dir ruhiger durchs Leben zu gehen, sowie Körper und Geist zu entspannen.

Bei diesem Kurs lernst Du die von Dr. med. J.H. Schultz entwickelten sechs Grundübungen der Schwere, der Wärme, des Herzens, der Atmung, des Sonnengeflechts und des Kopfs. Es werden Formeln angewendet und mit Visualisationen verbunden. Durch positive Autosuggestion setzt die Entspannung in kürzester Zeit ein und der Geist wird klar.

In meiner langjährigen Praxistätigkeit haben diese Übungen vielen Menschen bei körperlichen sowie psychischen Beschwerden geholfen. Sie wirken bei Ängsten, bei Schmerzen und beeinflussen die Konzentration sowie den Schlaf positiv. Nach meinen Beobachtungen werden diese Übungen in unserer hektisch, luftigen Zeit zunehmend wichtiger.

Weitere Infos zu meiner Arbeit findest Du unter: www.laura-arthur.ch

Ich freue mich auf Dich!

Wann: Jeweils am Donnerstag um 18:30 bis etwa 20:00 Uhr

3.4.2025
10.4.2025
17.4.2025
24.4.2025
8.5.2025
15.5.2025

Wo: Heilpraxis Laura Arthur, Badenerstrasse 89, 8004 Zürich im ersten Stock

Anmeldung: Schriftlich per Mail laura.arthur7@gmail.com
oder Nachricht unter 079 298 31 29

Investition: 300 Franken für den ganzen Kurs