



## **AUTOGENES TRAINING**

1220 Wien, Nähe U2 Station Hardeggasse

Erlernen Sie eine Technik, mit deren Hilfe Sie Entspannung selbst herbeiführen können! Autogenes Training hilft, stressbedingte Beschwerden zu lindern oder zu beseitigen. Durch regelmäßiges Üben gewinnen Sie mehr Erholung, Ruhe und innere Gelassenheit. Übertriebene Affekte, wie z.B. Ängste können gelindert werden. Auch bei körperlichen Symptomen, wie bei Spannungskopfschmerzen, hohem Blutdruck oder Schmerzen wird das autogene Training erfolgreich angewendet.

Weitere Wirkungen sind: Beseitigung von Schlafstörungen, Verbesserung der Lernfähigkeit, der Gedächtnisleistung, der Durchblutung und der Muskelleistung.

Die Technik hilft, Probleme besser zu lösen und sich selbst mehr zu spüren.

Sie können für sich mehr Energie in Bewegung setzen und effektiv nutzen.

Auch als Psychohygiene und als Vorbeugung wird die Methode angewendet und trägt zu einer Verbesserung der Befindlichkeit und ein positiv verändertes Selbstbild bei.

Die einzige Voraussetzung dafür ist: Üben, Üben, Üben...

Kleingruppen: 4-6 Teilnehmer

Kosten: 30€ / Einheit

Anmeldung bis 7.9.2018 per Mail: [epae@gmx.at](mailto:epae@gmx.at)

Termine:

13.09.2018 um 18 Uhr

20.09.2018 um 18 Uhr

27.09.2018 um 18 Uhr

11.10.2018 um 18 Uhr

18.10.2018 um 18 Uhr

25.10.2018 um 18 Uhr

08.11.2018 um 18 Uhr

15.11.2018 um 18 Uhr

Wo?

Praxis Wulzendorf – Eva Pärtan

Wulzendorfstraße 24a, 1. Stock, Top 2

1220 Wien

