

AUTOGENES TRAINING

EINSTIEG IN MEDITATION UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Autogenes Training ist ein systematisches Programm, in welchem der Körper und Geist darauf trainiert werden, sich tief und wirkungsvoll zu entspannen. Das Autogene Training ist von Kurseinheit zu Kurseinheit aufeinander aufbauend. Die Teilnehmenden erlernen das gesamte Konzept, um dieses eigenständig Üben und Praktizieren zu können.



FAKTEN ZUM KURS

Was:	Autogenes Training (10 Wochen)
Wo:	Online
Kosten:	160,- (ab 8x Teilnahme, ZPP-§20-zertifiziert Bezuschussung der Krankenkasse mögl.)