

## Autogenes Training für Fortgeschrittene

Beherrschen Sie bereits die Grundübungen des Autogenen Trainings? Möchten Sie noch tiefergehende Übungen kennenlernen? Möchten Sie mehr über die Wirkung von Autosuggestionen und Wirkung von inneren Bildern wissen?

Aufbauend auf den Grundübungen lernen Sie weitere Möglichkeiten kennen, wie Sie sich mittels Autosuggestion selbst beeinflussen können.

Was erwartet Sie?

- Sie lernen, noch mehr auf Ihren Körper einzuwirken
- Sie erweitern mittels Imagination ihre Vorstellungskraft
- Sie tanken Energie an einem mentalen Kraftort
- Sie reflektieren in der Entspannung eigene Bedürfnisse und Werte
- Sie stärken Ihre Gesundheit und ihre Widerstandskraft
- Sie erleben mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Leben

Wann: 02.11./09.11./16.11.2020  
23.11./07.12./14.12.2020  
jeweils Montag 19.00 – 20.15 Uhr

Wo: **Online über Zoom**

Beitrag: 90,-- Euro inkl. 20 % MwSt.

Trainerin: Dr. Karoline Bitschnau-Dellamaria



Info/Anmeldung:  
Dr. Karoline Bitschnau-Dellamaria  
Tel. +43 (0) 676 / 383 48 18

info@akademie-bitschnau.at  
www.akademie-bitschnau.at