

Autogenes Training und Positives Denken

Fühlen sie sich fallweise gestresst und unter Druck? Leiden Sie unter Schlafschwierigkeiten? Oder wünschen Sie sich einfach mehr Entspannung, Leichtigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit? Und das alles mit nur wenigen Minuten Investition pro Tag?

Dann ist das Autogene Training vielleicht die passende Methode für Sie.

Das Autogene Training gehört zu den effektivsten Methoden, die ich in den letzten 40 Jahren kennen gelernt habe. Es ist eine Form von Selbsthypnose. Sie können ihren Körper bewusst beeinflussen und gleichzeitig Ihre Mentale Kraft stärken.

Was bringt's? Stressverarbeitung und tiefe Erholung, Beeinflussung Blutdruck, erhöhte Schlaffähigkeit, mehr Konzentrationsfähigkeit, mehr Gelassenheit, höherer Selbstwert, mehr Gesundheit und mehr Lebenskraft.

Wann: 14.09./21.09./28.09.2020
12.10./19.10./26.10.2020
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