



## Autogenes Training für Jugendliche

*Schicksal, das wusste er jetzt, kommt nicht von irgendwoher  
- es wächst im eigenen Inneren (Hesse)*

### Ausgeglichenheit – Entspannung - Leistungsfähigkeit

Du möchtest ein Hilfsmittel dafür haben um

- dich gegen deinen alltäglichen Stress zu wappnen,
- ohne Angst und Lernblockaden in Prüfungen gehen können
- deine Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung verbessern
- Spannungskopfschmerzen, einen nervösen Magen, Ein - Durchschlafprobleme oder körperliches Unwohlsein auflösen
- dein Immunsystem zu stärken
- gelassener deinen Tag erleben zu können
- dich mehr ausgeruht fühlen...

Die Entspannungsmethode des Autogenen Training (AT) kann dir dabei hilfreich sein. Durch einfache, auf den Körper gerichtete Übungen erreichst du selbstständig einen Entspannungszustand. Im Kurs lernst du, wie du durch die regelmäßigen Entspannungsübungen des AT`s mit der Zeit wesentlich gelassener wirst.

Am Ende des Kurses hast du ein Werkzeug in der Hand, das dir dazu verhilft, dich innerhalb kürzester Zeit, an jedem Ort – und unbemerkt von anderen, selbstbestimmt etwas für dein Wohlbefinden zu tun.

Zeitfenster: 8 x 90 Min

Kosten: 125,00 € Teil / Kostenerstattung möglich

Aktueller Termin und Anmeldung unter [www.entfaltungsraum.de/termine](http://www.entfaltungsraum.de/termine)