



Gemeng Wëntger



# AUTOGENES TRAINING

## mam Patricia Berchem

Autogenes Training (AT) ist eine Entspannungsmethode, die auf der Vorstellungskraft basiert. Auf diese Weise beeinflusst man sich selbst positiv. Dieses Training vermag Gesundes zu stärken und Ungesundes abzubauen sowie die kleinen und größeren Probleme des Alltags besser zu meistern.

Das Autogene Training entspannt, baut Stress ab, verbessert den Schlaf und die Durchblutung, steigert die innere Ruhe, erhöht das Wohlbefinden...

Es lindert innere Nervosität, Lampenfieber, Prüfungsangst, Verdauungsprobleme...

Das regelmäßige Training wirkt sich positiv auf das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden aus.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!



MÉINDES 15.01.24



19:00 - 20:30 (9X)



CENTRE MÉDICAL  
WINCRANGE



154€

UMELDUNG: TEL. 99 82 36 /  
INFO@OPDERHEED.LU