

Zentrum für bewusste Lebensgestaltung

Seminar Entspannungstechnik

120 Sekunden Autogenes Training

Kleine Alltagsübungen helfen Dir, Energie zu tanken.



2 Minuten für Wohlbefinden und Gesundheit.

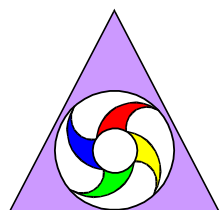
- Lerne den Körper in 2 Minuten angenehm zu entspannen
- Dank Nervenreflexen, die mit Lichtgeschwindigkeit durch den Körper rasen, ist es möglich, innert Sekunden in eine Tiefenentspannung zu geleiten.
- Richtig gelernt kann dieses AT überall und zu jeder Zeit, ohne Hilfsmittel angewendet werden.

Mittwoch, 30. September / 7. + 14. Oktober 2020

19.30 Uhr / Fr. 150.00 / alle 3 Abende sind eine Einheit.

1. Abend – Basis-Info
2. Abend – Erfahrungen
3. Abend – Abschluss

Leitung: **Ernst Hunziker**, Kirchberg
Praxis für Fuss- und Körperproblematik



Zentrum
für bewusste
Lebensgestaltung

Auskunft / Anmeldung / Kursort

Däderizstrasse 101 - 2540 Grenchen
www.zfbl.ch - beratung@zfbl.ch - 076 379 06 38