

Dem Stress ein Schnippchen schlagen

AUTOGENES TRAINING (GEFÖRD. NACH § 20 SGB V)

mit kunsttherapeutischen Übungen



Seit den 1920er Jahren gilt das **Autogene Training** als Geheimrezept, um Selbstheilungskräfte zu wecken. Durch einfache Formeln, die geübt werden, können Sie Ihren Körper bewusst zur Entspannung führen. Gut **gegen** Schlaf-, Konzentrationsstörungen, Prüfungsangst, Kopf-

oder Rückenschmerzen, Kontaktprobleme, Leistungstiefs, hohen Blutdruck u.a., für eine persönliche Entwicklung.

Kursleiterin: **Katrin Seifert**, Trainerin für Autogenes Training, durch die Zentrale Prüfstelle für Gesundheitsprävention zertifiziert, Kunsttherapeutin, Coach

Zur Teilnahme ist ein Vorgespräch notwendig!

Bitte mailen Sie Kontaktmöglichkeiten an ks@kimages.de oder rufen Sie an: **0331 9513195 (ab 17:00 Uhr) oder **0172 3850674****

Start: Termine auf **www.kimages.de**, 9 x **mittwochs**, **19:00 Uhr**, je **90 min** (inkl. Mittelstufe, **befähigt zur AT-Oberstufe**). Ein späterer Einstieg in eine laufende Gruppe ist leider nicht möglich.

Preis: **150 €***, ggf. **70-80% über GKV gefördert** (*Stand 2019; Änderungen vorbehalten)

Ort: c/o Seifert, Fichtestraße 3, 14471 Potsdam-West