



# Autogenes Training

Hilfe zur Selbsthilfe - für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden

Autogenes Training ist eine seit Jahrzehnten erprobte und wirkungsvolle Methode zur körperlichen und geistigen Selbstentspannung. Mit Spass lernen Sie in allen Lebenslagen zu mehr Ruhe zu kommen, die Konzentration zu verbessern sowie Stress, Nervosität und Schmerzen zu reduzieren.

**Leitung:** Silvia Schweizer  
Polarity-Therapeutin, Leiterin für Autogenes Training (AT), EMR-Anerkennung

**Kurs 1:** Montag, 19 - 20 Uhr, 13.8. - 24.9.18, CHF 210.- / 7 Lektionen

**Kurs 2:** Montag, 19 - 20 Uhr, 22.10. - 10.12.18, CHF 240.- / 8 Lektionen

Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung.

**Ort:** Pavillon 5, Parkresort Rheinfelden

**Anmeldung/weitere Informationen unter T +41 61 836 66 11 oder  
[www.parkresort.ch/kurse](http://www.parkresort.ch/kurse)**