



Maßgeschneiderte Stresslösungen



Aktuelle Kurse und Angebote für Privatkunden



Autogenes Training

zertifiziert und zuschussfähig nach § 20 SGB V



Autogenes Training

nach § 20 SGB V zertifiziert und bezuschusst

- Präventionskurs: 8 mal 1 Stunde plus 1 Stunde gratis
- Für wen: auch für Einsteiger geeignet
- Wo: online, bequem von zu Hause aus
- Wann: 1 mal pro Woche
ab 19.09.2022
von 19.00- 20.00
- Gebühr: 100 (von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst: i.d.R. mind. 75.-)



Autogenes Training

Inhalte: exemplarisch

- Stress und dessen Wirkungen auf den Organismus
- Wie wirkt sich Stress auf unser Denken und Fühlen aus?
- Denkgewohnheiten, die Stress erzeugen und die Wirkung positiver Gedanken
- theoretische Grundlagen und Wirkungszusammenhänge des Autogenes Trainings
- Tiefenentspannung mittels AT
- Methoden der Kurzzeitentspannung, Fantasiereisen
- Sie lernen die Methode AT von Grund auf

KONTAKT:



sandra bickelmann

Expertin für
maßgeschneiderte Stresslösungen

Siedlung 4, 66871 Pfeffelbach
Mobil: 0176 380 83 169
www.sandra-bickelmann.de
info@sandra-bickelmann.de

Das PLUS für Ihre Lebensqualität



**Stressbewältigung
Menschenkenntnis
Kommunikation**

Seminare · Workshops · Coaching