

# Gruppenkurs Autogenes Training



## **Kursort:**

Zentrum für Stressregulation Basel, Gartenstrasse 59, 4052 Basel

## **Kursdaten:**

7x jeweils Mittwochabend ab 26.04.2017 (03.05, 10.05, 17.05, 24.05, 31.05, 07.06)

## **Uhrzeit:**

Jeweils von 18.00 Uhr bis 19.15 Uhr

## **Kosten:**

Für Erwerbstätige CHF 280.-, SchülerInnen und StudentInnen CHF 245.-

Da ich ASCA und EMfit-anerkannt bin, übernehmen einzelne Zusatzversicherungen die (Teil-)kosten.

Die Wirksamkeit des med. Autogenen Trainings ist wissenschaftlich belegt und ist bspw. vorbeugend und akut hilfreich bei:

**Schlafstörungen, Nervosität, Erschöpfung, Burn-out, Angsterkrankungen, Prüfungsangst, chronische Schmerzen, Spannungskopfschmerzen, Migräne, Depressionen, Stärkung des Immunsystems, allgemeine Reduktion von Stresserleben, Verbesserung der Konzentration, allgemeine Förderung der Gesundheit.**

Bei Interesse oder Fragen wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin:

## **Sandra Felix**

Dipl. Fachfrau med. Autogenes Training medrelax

Dipl. Fachfrau med. Progressive Muskelentspannung medrelax

Tel.: +41 79 920 40 68

Mail: [sandra-felix@bluewin.ch](mailto:sandra-felix@bluewin.ch)

Ich freue mich auf Sie und eine (ent)spannende Zeit!