



www.creative-flow.de

## Sehnsucht nach Ruhe? Mit Autogenem Training inneren Frieden finden

Ist Hektik dein täglicher Begleiter? Hast du auch ständig ein volles Tagesprogramm und findest keine Ruhe? Schwirren dir permanent tausend Gedanken durch den Kopf? Dann kann unser spezielles Autogenes Training mit kombinierten Atemübungen für einen wohltuenden Ausgleich sorgen. Mit gezielten Gedanken bringst du deinen Körper zur Ruhe und kommst wieder ins Gleichgewicht. Du erlernst einfache Übungen, die du auch im Alltag jederzeit bei Bedarf anwenden kannst. Autogenes Training zeigt dir den Weg zur inneren Harmonie.

- Kurs:** Autogenes Training – Entspannung und Konzentration (10x1 Std.)  
**Datum:** Beginn: Di 23.01.2024 . 18.00 Uhr  
**Ort:** In unseren Räumen . Riegelstein 31 . 91282 Betzenstein  
**Beitrag:** 110 €  
**Anmeldung:** *Anny Lodes* al@kommunikation-gesundheit.com  
Tel. 09152 - 92 88 61 . Mobil 0174 - 757 38 73

