



Gelassener, kreativer, leistungsfähiger!

Kurse

AUTOGENES TRAINING

Leitung: Dr. Christa Peintinger

*Ort: Wiener Straße 106-108/7,
3400 Klosterneuburg*

Autogenes Training ist eine altbewährte, wissenschaftlich fundierte Methode, Stress abzubauen, eine gute Tiefenentspannung herbeizuführen und sowohl körperlich als auch seelisch ruhiger, erholt und gelassener zu werden.

Ziel ist eine Steigerung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit durch Entspannung und Erholung in kurzer Zeit sowie Verbesserung von Konzentration und Aufmerksamkeit.

Positiv beeinflusst werden Stress- und Spannungszustände, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, Energiemangel, Schlafstörungen, Blutdruckprobleme...

Ablauf / Kurs Autogenes Training (Grundstufe):

- Sie erlernen dieses effektive Entspannungsverfahren in der Kleingruppe oder auch einzeln in wenigen Wochen.
- Bei jedem der 6 Treffen wird eine neue Übung erarbeitet und dann zu Hause geübt.
- Die beim Üben gemachten Erfahrungen werden in der nächsten Gruppenstunde reflektiert.

Anfragen bei Dr. Christa Peintinger

Mail: christa.peintinger@gmx.at Tel. 0699-19981584
www.ordination-peintinger.at