



Neugierig auf

# AUTOGENES TRAINING?

Der nächste Kurs beginnt am Mittwoch  
dem 18. Oktober 2023 um 18:00!

**Autogenes Training** (AT) ist eine wissenschaftlich fundierte Entspannungsmethode, die durch positive Selbstbeeinflussung dabei hilft, körperlich und psychisch ruhiger, gelassener, kreativer zu werden und somit die eigenen Kraftquellen zu stärken.

**Anwendung** findet das AT bei Stress-, Angst- und Spannungszuständen, Schlafstörungen, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, Energiemangel, Blutdruckproblemen, bestimmten Magen- Darmstörungen,... Auch in der Burn out -Vorbeugung ist das AT gut einsetzbar.

**Termine:** Mittwoch 18., 25. Oktober, 8., 22., 29. November  
und 6. Dezember 2023 jeweils von 18:00 bis ca. 19:15

**Kursleitung:** Dr. med. Christa Peintinger

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

**Anmeldung / Fragen:** Mobiltelefon 0699-199 815 84  
oder E-Mail: [christa.peintinger@gmx.at](mailto:christa.peintinger@gmx.at)

**Kursgebühr:** gesamt € 130.-

Begrenzte Teilnehmerzahl!

[www.ordination-peintinger.at](http://www.ordination-peintinger.at)

Allgemeinmedizin \* Psychosomatik \* Autogenes Training \* Sinn-zentrierte  
Beratung nach Viktor Frankl \* Medizinische Hypnose \* Rauchentwöhnung