



*Frühlingskurs*

# AUTOGENES TRAINING

**Beginn: Mittwoch 15. April 2020 um 18:30**

Der Kurs besteht aus 6 Einheiten:

Die Treffen sind am **15., 22., 29. April, 13., 20., 27. Mai 2020**

jeweils von 18:30 bis ca. 19:45.

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

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

**Autogenes Training** ist eine wissenschaftlich fundierte Methode erlernbarer Selbstentspannung.

Positiv beeinflusst werden können Stress-, Angst- und Spannungszustände, Schlafstörungen, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, Energiemangel, Blutdruckprobleme, auch in der Burn out -Vorbeugung ist AT gut einsetzbar.

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

**Ablauf / Kurs** Autogenes Training (Grundstufe):

- Sie erlernen das Autogene Training in der Gruppe.
- Bei jedem der 6 Treffen wird eine neue Übung erarbeitet u. dann zu Hause geübt.
- Die beim Üben gemachten Erfahrungen werden in der nächsten Gruppenstunde reflektiert.

**Anmeldung:** Mobiltelefon 0699-199 815 84  
oder 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  
Medizinische Hypnose \* Rauchentwöhnung

