



Autogenes Training - Kann eine wahre Lebenshilfe sein

Beginn am 3. März 2016,
7 mal donnerstags von 17.00 – 18.30 Uhr
Therapiezentrum, Raum 5



Sabine Rogalla

Sabine Rogalla ist Lehrerin für Autogenes Training.
Vor ein paar Jahren ist sie selbst an Brustkrebs erkrankt.

Autogenes Training

Über Formeln (Schwere - Wärme - Atmung - Herz - Bauch - Kopf) beeinflussen Sie Ihr Unterbewusstsein. Jede Formel hat eine bestimmte Wirkung auf Ihren Organismus! Sie bewirkt den Abbau von Stress, Ängsten, Schlafstörungen, Muskelverspannungen u.v.m.

Über Atem- und Bewegungsübungen kommen Sie zur Ruhe, um dann besser mit den Formeln arbeiten zu können (autogen - ein Selbsttraining).

Ich habe selbst während meiner Chemotherapie autogenes Training gemacht. Es hat mir sehr geholfen.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung, gemeinsam ist vieles einfacher!

Ihre Sabine Rogalla

Bitte bringen Sie zum Kurs warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen mit und tragen Sie bequeme Kleidung.