

# Hypnosetherapie Linth

Mit Hypnose einfach und entspannt Ihr Ziel erreichen...

## Grundkurs Autogenes Training

Daten Montag, 23. Okt. 2017 und  
Montag, 30. Okt. 2017 und  
Montag, 06. Nov. 2017

Zeit 19.00 – 21.00 Uhr an allen Kursabenden

Ort **lintharena** <sup>sgu</sup> Oberurnerstrasse 14, 8752 Näfels

Kursleiter Peter Oswald, Trainer für Autogenes Training ([www.hypnosetherapie-linth.ch](http://www.hypnosetherapie-linth.ch))

Bedeutung Autogenes Training ist eine bewährte Methode zur Selbstentspannung. Sie ist geeignet um Stress vorzubeugen oder entgegenzuwirken. Mit autogenem Training können Schlafstörungen, Verspannungsschmerzen, nervöse Beschwerden, stressbedingt Blutdruckprobleme usw. therapiert werden.

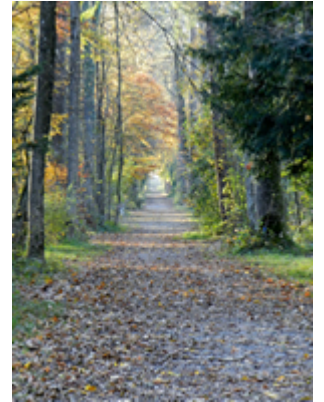
Im Weiteren verstärkt autogenes Training die Konzentration und die mentale Stärke.

Einmal erlernt kann man das Autogene Training ein Leben lang anwenden.

Inhalt Es wird angestrebt, die körperliche Entspannung so zu erlernen, dass eine momentane oder auch dauerhafte seelische Entspannung und Gelassenheit sich einstellt, so dass dadurch Nervosität, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen und ähnliche Beschwerden sich vermindern bzw. abklingen.

Es soll ausserdem eine Idee davon vermittelt werden, wie sich mit AT eine gelassenere Lebenseinstellung erarbeiten lässt und welche weiterführenden Stufen es gibt

Ablauf In 6 Stunden verteilt auf 3 Abende werden die sechs Grundübungen des AT vorgestellt und geübt – ein „Erlernen“ erfolgt durch das selbstständige Üben der Teilnehmer zu Hause. Die Übungen werden im Sitzen durchgeführt.



- Mitbringen      Bequeme (Freizeit-)Kleidung, bei Bedarf Schreibzeug (Skript vorhanden)
- Gebühren        CHF 320.-, sind vor Kursbeginn zu überweisen,  
Kursunterlagen sind im Preis inbegriffen.
- Anmeldung      Die Anzahl der Kursteilnehmer ist beschränkt, die Kursplätze werden nach  
Eingang der Anmeldung vergeben.  
Die Teilnahme muss an allen Kurstagen erfolgen

Mail: [info@hypnosetherapie-linth.ch](mailto:info@hypnosetherapie-linth.ch)

oder

Tel: 055 615 50 13

Ich werde Ihnen darauf eine Anmeldebestätigung und die Bankdaten für die  
Überweisung der Kursgebühren zusenden