

## LUST GESTÄRKT UND ENTSPANNT IN DEN HERBST ZU STARTEN?

Das Autogene Training ist eine wissenschaftliche Methode um die Lebensqualität markant zu verbessern. Durch das Erlernen dieser Selbstentspannungsmethode werden die Psyche und der Organismus widerstandsfähiger gegen Stress.

### Weitere Vorteile:

Abbau von innerer Unruhe und Nervosität, besser Ein- und Durchschlafen, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, gesunder Ausgleich zwischen Spannung- und Entspannung, positivere Lebenseinstellung, etc.

Ist die Technik einmal erlernt, hast du ein Instrument welches dich lebenslang positiv und unterstützend begleitet. Diese gezielte Entspannung ist nahezu überall und jederzeit durchführbar.

Lass dich überraschen von der Effizienz des Autogenen Trainings 🏋️ Selbstverständlich alles unter den momentan geltenden BAG-Schutzbedingungen.

**Wo:** Weier 6b, 3616 Schwarzenegg – Raum UG bei Physiotherapie

**Wann:** Dienstag 20.00 Uhr – 21.15 Uhr / Total 7 Lektionen  
**27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12.2020**

**Kurskosten:** CHF 190.-- => je nach Krankenkasse wird ein Anteil übernommen

**Anmeldung:** Telefonisch oder per E-Mail (max. TLN 12)

**Ich freue mich auf dich!**



Ursula Fahrni Füllemann  
Dipl. Mental- & Entspannungscoach  
Ried 175e, 3614 Unterlangenegg  
Tel. 079 544 39 32  
[ursula.fahrni@besserfuehlen.ch](mailto:ursula.fahrni@besserfuehlen.ch)

Weitere Angebote und neue Kurse unter [www.besserfuehlen.ch](http://www.besserfuehlen.ch)