

## Autogenes Training am Mittwoch Nachmittag

Ich möchte sie ganz herzlich zu meinem neuen Kurs ins Yoga-Zentrum Markgräflerland einladen.

Wir üben Achtsamkeit, Entspannung und Entschleunigung mit einer effektiven Methode.

In meinem Kurs erwerben Sie das theoretische Hintergrundwissen und Sie erlernen Übungen wie Ruheformel, Wärme-, Schwere-, Atem- und Herzübungen In der Praxis.

Um diese Übungen zuhause durchführen zu können, bekommen sie entsprechende Handouts von mir .

Neben dem autogenem Training werde ich in der Stunde auch Phantasiereisen als eine Methode der Entspannung und Erholung anbieten.

Unser Gehirn kann [am Mittwoch Nachmittag](#), in der Mitte in der Woche, eine Stunde Pause machen, unser Atem kann sich vertiefen und zur Ruhe kommen. Wir lassen die Gedanken fließen und spüren, was uns gut tut.

So gestärkt gelingt es uns, der restlichen Woche mit Achtsamkeit und Ruhe zu begegnen.

Der Kurs startet [am 21. September](#)

[Uhrzeit](#) 16:30-17:30 Uhr

Dauer 10 Wochen.

Kosten 95€

Bezuschuss von der Krankenkasse ist möglich

Bitte bequeme Kleidung , Socken und eine Matte mitbringen

Anmeldung:

Per Email

[mwreichardt@hotmail.com](mailto:mwreichardt@hotmail.com)

Oder telefonisch

017632535451

Monika Wierucka-Reichardt