gemeinschaftspraxis
WOHLWOLLEN

Autogenes Training

speziell für Erwachsene / Kinder und Schwangere

Möchten Sie Ihre Lebensqualität steigern und selbst etwas dazu beitragen, um Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre Work-Life-Balance zu verbessern oder Ihren schnelllebigen Alltag einfacher meistern?
Dann sind Sie hier genau richtig. Mit dem Erlernen des Autogenen Trainings tanken Sie mentale Power und sind viel entspannter, gelassener, konzentrierter und leistungsfähiger. Auch können Sie neue Kräfte entdecken und diese in Ihnen erwecken.

EINZELSETTING CHF 650.00 pro Person 5 x 1 Stunde / 1 Teilnehmer

DUOSETTING CHF 475.00 pro Person 5 x 1 Stunde / 2 Teilnehmer

GRUPPENSETTING CHF 450.00 pro Person 4 x 2 Stunden / max. 4 Teilnehmer

Der Name „Autogenes Training“ kommt von: Auto (aus sich selbst) und -gen (entstehen) – Training- (üben). Mithilfe der sechs autosuggestiven Grundübungen nach J.H. Schultz wird es Ihnen möglich sein, auf Ihr körperliches Befinden Einfluss zu nehmen. Ohne benötigte Hilfsmittel und ortsunabhängig steigern Sie Ihre physischen und psychischen Fähigkeiten. Was sich positiv auf Ihr Allgemeinbefinden und Ihre Lebensqualität auswirkt. Autogenes Training ist eine der bekanntesten und wirksamsten Methoden des Mentaltrainings, die nicht nur bei akuten Problemen sehr hilfreich angewandt wird, sondern ebenfalls in der Gesundheitsprävention einen festen Platz in der schnelllebigen Zeit eingenommen hat.

Bei Fragen oder zur Anmeldung können Sie uns unter:
071 950 10 31 oder info@praxis-wohlwollen.ch erreichen.

Die meisten Kassen übernehmen einen Teil der Kosten für das Autogene Training über die Zusatzversicherung.