

Autogenes Training für Schwangere mit Michaela

Wie fast alles, was gesund ist und zu mehr Harmonie verhilft, eignet sich auch das Autogene Training prima, um sich auf den Tag der Geburt vorzubereiten. Doch auch schon in der Schwangerschaft hilft es, grössere und kleinere Wehwehchen zu vermeiden oder zu lindern – ob als Einschlafhilfe oder bei Rückenproblemen, ob als Hilfe gegen die Geburtsangst oder einfach nur zum Entspannen und Wohlfühlen. Autogenes Training zusammen mit Achtsamkeitsübungen lässt die Frau ihren eigenen Körper besser spüren, lässt Gefühle intensiver zu, hilft bei der Geburt und natürlich in der Zeit wo das Baby dann da ist.

CHF 450.00 / 4 x 2 Stunden

Max. 5 Teilnehmerinnen

SA 11.01.2020 14:00-16:00 Uhr

SA 25.01.2010 14:00-16:00 Uhr

SA 08.02.2020 14:00-16:00 Uhr

SA 22.02.2020 14:00-16:00 Uhr

Krankenkasse-Zusatzversicherung anerkannt. Bitte klären Sie jedoch bei Ihrer Krankenkasse die Kostenübernahmen ab.

Das Autogene Training kann auch im Einzelsetting stattfinden. Kontaktieren Sie mich bitte für Ihre Anmeldung oder für Ihre Fragen unter:

info@praxis-wohlwollen.ch oder 071 950 10 31

Autogenes Training für Erwachsene mit Christoph

Möchten Sie Ihre Lebensqualität steigern und selbst etwas dazu beitragen, um Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre Work-Life-Balance zu verbessern? 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.

CHF 450.00 / 4 x 2 Stunden

Max. 5 Teilnehmer

Di 28.1.2020 19:00-21:00 Uhr

Di 11.2.2020 19:00-21:00 Uhr

Di 25.2.2020 19:00-21:00 Uhr

Di 10.3.2020 19:00-21:00 Uhr

Krankenkasse-Zusatzversicherung anerkannt. Bitte klären Sie jedoch bei Ihrer Krankenkasse die Kostenübernahmen ab.

Das Autogene Training kann auch im Einzelsetting stattfinden. Kontaktieren Sie mich bitte für Ihre Anmeldung oder für Ihre Fragen unter:

info@praxis-wohlwollen.ch oder 071 950 10 31