

Hiermit melde ich mich verbindlich an

Für die Einführung in das  
„Autogene Training“

Name :

---

Anschrift:

---

Telefon: \_\_\_\_\_



Entspannt  
im Hier und Jetzt

Eine praktische Einführung  
in das  
„Autogene Training“

Vielleicht spüren Sie, dass Ihre Schultern so verspannt sind? Oder haben Sie bemerkt, dass sie immerzu die Zähne zusammenbeißen? Das Gefühl, ständig unter „Strom“ zu stehen, ist Ihnen vertraut? Und eigentlich haben Sie schon lange nicht mehr richtig tief Luft geholt?

**Dann haben wir etwas für Sie!**

Das „Autogene Training“ und die „Progressive Muskelentspannung“ sind zwei anerkannte und gut erforschte Methoden, um **Körper und Geist zu ent-spannen!**

Termine:

Freitags:

17. 09./24.09./01.10.

Jeweils 18.00 – 19.00 Uhr

Ort:

Kapelle im [ka:punkt]

Es können maximal 8

Personen teilnehmen

Leitung:

Jutta Johannwerner

Mitarbeiterin im [ka:punkt]

Die Fähigkeit, sich

entspannen zu können,

bedeutet mehr Lebensqualität

und Lebensfreude. Sie macht den Weg frei für größere Gelassenheit, innere Ruhe und Stärke, für mehr Zutrauen und Vertrauen in sich selber. Sie erlaubt uns Zusammenhänge zu sehen und so die richtigen Entscheidungen zu treffen.

„In der Ruhe liegt die Kraft“  
- und in der Entspannung  
Liegen ungeahnte  
Möglichkeiten.