

# Autogenes Training

Neuer Kurs ab 26. 10. 2017



**Wann** Donnerstags  
26.10. - 17. 12. 2017  
18.00 - 19.30 Uhr

**Wo** Schönhauser Allee 84  
Praxis für Alternative Medizin

**Preis:** 90,- €

**Infos/Anmeldung**  
030 40574900  
hp@HeikeHessler.de  
www.heikehessler.de



# Autogenes Training

Autogenes Training einmal erlernt, hilft

- Stress abzubauen
- schwierige Lebensabschnitte gut zu überstehen,
- Konzentration aufzubauen
- Nervosität abzubauen z.B. bei Prüfungen, Vorstellungsgesprächen
- den Kreislauf positiv zu beeinflussen.
- die Arbeit der Organe zu unterstützen
- den Atem zu regulieren
- Schlafstörungen entgegenzuwirken
- bei Schmerzen z.B. Kopf, Magen, Rücken
- und als Stress-Prävention.

Wer geübt im Autogenem Training ist, kann bestimmte körperliche Vorgänge beeinflussen. Dazu gehören: -

- Regulierung des Blutdruckes,
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Konzentration und Denkfähigkeit
- Verdauung

Autogenes Training ist auch zur Prävention stressbedingter Erkrankungen und mentalen Stärkung hervorragend geeignet.

## Praxis für alternative Medizin

Schönhauser Allee 84  
10439 Berlin

## Info/Kontakt

030 40574900  
hp@heikehessler.de  
www.heikehessler.de

