



Kurs PMR und Autogenes Training

*Entspannung stärkt viele deiner Ressourcen, z.B. Gelassenheit,
Konzentration und das Immunsystem*

und

*wirkt gegen die Auswirkungen von Stress (z.B. Erschöpfung,
Schlafprobleme, Unruhe, Nervosität, Ängste, Migräne, Magen-Darm-
Probleme uvm.)*

Kursdaten: 7x jeweils am Mittwochabend (18.30 Uhr bis 19.45 Uhr)

21.11. / 28.11. / 05.12. / 19.12 / 09.01. / 16.01. / 23.01

(am 12.12 / 26.12 / und 02.01 findet KEIN Kurs statt)

Kursleitung: Sandra Felix (Dipl. Fachfrau für med. Autogenes Training
und med. Progressive Muskelentspannung)

Wo: Praxis MaiThai Gesundheits-Massage, Gundeldingerstr. 425,
4053 Basel (Tramstation Mönchsbergerstrasse, Tram Nr. 16)

Dauer: 75 Min.

Preis ganzer Kurs: SchülerInnen / StudentInnen CHF 290.-
Erwerbstätige CHF 350.-

Bitte melden Sie sich bei Interesse oder Fragen an diesem Kurs unter folgender
Telefonnummer oder E-Mailadresse:

079 920 40 68

sandra-felix@bluewin.ch