



ONLINE-KURS Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

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

und

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

Kursdaten: 7x jeweils an einem Donnerstagabend (18.30 Uhr bis ca. 19.45 Uhr)
04.03. / 11.03. / 18.03. / 25.03./ 01.04. / 08.04. / 15.04.

Kursleitung: Sandra Felix (Dipl. Fachfrau für med. Autogenes Training und med. Progressive Muskelentspannung / EMR- / EMfit- und ASCA- anerkannt)

Wo: Über Zoom (Link wird nach Anmeldung zugestellt)

Dauer: Je 75 Min.

Preis ganzer Kurs (7x75 Min): SchülerInnen / StudentInnen CHF 210.- (statt 290.-)
Erwerbstätige CHF 290.- (statt 350.-)

Als qualifizierte Kursleiterin / Therapeutin bin ich bei den meisten Zusatz-Krankenkassen anerkannt.

Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Krankenkasse betreffend der Kostenübernahme.

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

079 920 40 68

sandra-felix@bluewin.ch