Kurs Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

(BAG-konformes Schutzkonzept wird in diesem Kurs umgesetzt)

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 19.45 Uhr)**

20.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06./ 17.06. / 24.06. / 01.07.

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

Wo: Praxis Raum für Entspannung
Bahnhofstrasse 3a, / Schützenstrasse 12, 4410 Liestal

Dauer: Je 75 Min.

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