



## **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)

**21.05. / 28.05. / 04.06. / 11.06. / 18.06. / 25.06. / 02.07.**

**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](mailto:sandra-felix@bluewin.ch)**