



## **ZOOM-Gruppenkurs 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 Mittwochabend (17.45 Uhr bis 18.45/19.00 Uhr)

**05.03. / 26.03. / 09.04 / 30.04. / 07.05. / 14.05. / 21.05.**

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

**Wo:** Über Zoom (den Link dazu erhalten Sie nach der Anmeldung)

**Dauer:** Je ca. 60-75 Min.

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

**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)