



# **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 Freitagabend (18.00 Uhr bis 19.00/19.15 Uhr)**  
**06.03. / 13.03. / 27.03. / 17.04./ 24.04. / 08.05. / 22.05.**

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

**Wo:**      Praxis Raum für Entspannung, 2 Stock  
Rathausstrasse 40 (Eingang via Salzgasse), 4410 Liestal

**Dauer:**      Je ca. 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