



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 Mittwohabend (18.00 Uhr bis 19.00/19.15 Uhr)

04.03. / 11.03. / 25.03. / 15.04. / 22.04. / 29.04. / 06.05.

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.

<u>Preis ganzer Kurs (7x75 Min):</u>	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 Kosten-übernahme.

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