



## 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 (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.

<b><u>Preis ganzer Kurs (7x75 Min):</u></b>	Erwerbstätige SchülerInnen / StudentInnen	CHF 350.- 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)