ENTSPANNEN. LOSLASSEN. AUFTANKEN.



AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Entspannung stärkt viele deiner Ressourcen, z.B. Gelassenheit, Achtsamkeit, Konzentration und das Immunsystem.

Sie wirkt unterstützend bei den Auswirkungen von Stress, z.B. Erschöpfung, Schlafproblemen, Nervosität, Migräne und Kopfschmerzen.

KURSDATEN

7x Freitagabend
Uhrzeit: 18:00

13.11. / 20.11. / 04.12. / 18.12. /
08.01. / 15.01. / 29.01.

KURSLEITUNG

Sandra Felix
Dipl. Fachfrau für med. Autogenes Training und med. Progressive Muskelentspannung /
EMR-, EMfit- und ASCA-anerkannt

WO

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

DAUER

ca. 60 - 75 Min.

PREIS GANZER KURS

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 Kostenübernahme.

INTERESSE?

Melde dich gerne for weitere Informationen oder zur Anmeldung:

079 920 40 68
sandra-felix@bluewin.ch
www.raum-für-entspannung.ch