Autogenes Training nach Schultz

Kurs zur Gesundheitsförderung ab 1. März 2022

Mit Hilfe des Autogenen Trainings nach Schultz (kurz AT) lernen Sie, sich im hektischen Alltag gezielt zu entspannen. Das Autogene Training besteht aus sechs Grundübungen, die schrittweise erlernt werden. Die Übungen beinhalten Konzentration und Wahrnehmung von Schwere, Wärme, ruhigem Atem, regelmässigem Herzschlag, Wärmegefühl im Bauch und Kühle im Stirnbereich. Regelmässiges Üben führt zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit, zu einer verbesserten Konzentration und hilft bei Verspannungen, Schmerzzuständen und Schlafproblemen. Es fördert zudem Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Kurstag	Dienstag, 17:45 – 19:00 Uhr
Daten	1. März – 12. April 2022, 10. Mai 2022
Ort	Psychologische Praxis, Triemlistrasse 157, 8047 Zürich
Kosten	Fr. 360.- (8mal, inkl. Nachtreffen)
Anmeldung	Tel. 076 249 05 21, rm@ppmaile.ch, www.ppmaile.ch
Anmeldeschluss	22. Februar 2022

Renate Maile-Baur
bietet Beratung, Elternbildungen und Entspannungskurse an. Sie ist Diplom-Psychologin und ausgebildet in systemisch-integrativer Familientherapie und Beratung. Sie arbeitet als Dozentin in der beruflichen Weiterbildung und führt eine eigene Praxis in Zürich.

Autogenes Training

Gezielt entspannen
und gesund bleiben

---

jeweils Dienstag, 17:45 – 19:00 Uhr
1. März – 12. April 2022
und ein Nachtreffen am 10. Mai 2022

Es gelten die aktuellen
Abstands- und Hygieneregeln.
Teilnehmer*innenzahl ist beschränkt.

Renate Maile-Baur
Diplom-Psychologin

PSYCHOLOGISCHE PRAXIS
Triemlistrasse 157 | 8047 Zürich
Telefon: 076 249 05 21
E-Mail: rm@ppmaile.ch
www.ppmaile.ch