

AUTOGENES TRAINING

FÜR MENSCHEN MIT EINER HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG

www.mentaltraining-corinneheusser | info@mentaltraining-corinneheusser.ch | 079 677 45 18



TERMINE

Mittwoch, 17:30 – 18:20 Uhr

30.10.2019 20.11.2019

06.11.2019 27.11.2019

13.11.2019 04.12.2019

ORT

Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich

ANMELDUNG

info@mentaltraining-corinneheusser.ch

www.mentaltraining-corinneheusser.ch

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2019

BESCHREIBUNG

Autogenes Training hilft Stress abzubauen und sich gezielt zu entspannen für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Menschen mit einer Hörbehinderung sind grösseren Anspannungen ausgesetzt als Normalhörende. Durch die erhöhte Konzentration, durch Ängste und belastende Hörsituationen sind Körper und Geist oft angespannt und brauchen entsprechende Entspannungsübungen, damit die innere Balance wiedergefunden werden kann. Mit Selbstsuggestion lösen Sie innere Blockaden und verhelfen sich zu einer positiven Lebenseinstellung.

INHALT

Theoretische Einführung ins Autogene Training, einfache Grundübungen für Muskulatur, Kreislauf, Atmung, Kopf und innere Organe, Auswirkungen auf Körper und Seele.

ZIELGRUPPE

Erwachsene mit Schwerhörigkeit
max. 10 Personen | mind. 5 Personen

VORAUSSETZUNGEN

Keine

KOSTEN: CHF 180.00

Eine Höranlage ist vorhanden.