

# AUTOGENES TRAINING

## FÜR MENSCHEN MIT EINER HÖRBEEINTRÄCHTIGUNG

---

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



### TERMINE

Folgen

### ORT

Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich

### ANMELDUNG

info@mentaltrainig-corinneheusser.ch  
www.mentaltraining-corinneheusser.ch

**Anmeldeschluss:**

### 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.