

Effektive Stress-Bewältigung

Autogenes Training ist eine rein gedankliche **Entspannungs-Technik**.

Ihr Vorteil: Sie können sie jederzeit und **überall anwenden** – ohne dass es jemand merkt.

Durch regelmäßiges Üben und Trainieren der Technik werden Sie **gelassener** und packen Probleme zielgerichtet und **lösungsorientiert** an.

Lernen Sie die Technik des Autogenen Trainings Schritt für Schritt und unter **professioneller Anleitung**. So profitieren auch Sie von dieser einfachen, aber effektiven Entspannungs-Methode.

Befreien Sie sich vom Alltagsstress und entfalten Sie Ihr **volles Leistungspotenzial**.

Anmeldung auf der Rückseite.

Einfach umblättern!

So profitieren Sie

Menschen, die regelmäßig Autogenes Training einsetzen

- sind belastungsfähiger,
- gehen Probleme effektiver an,
- mobilisieren in kürzester Zeit versteckte Kraftreserven,
- sind gelassener in Stress-Situationen – beruflich und privat.

Ihre Anmeldung

Einfach anrufen unter Tel.: 09633/4977 oder Formular auf der Rückseite ausfüllen.



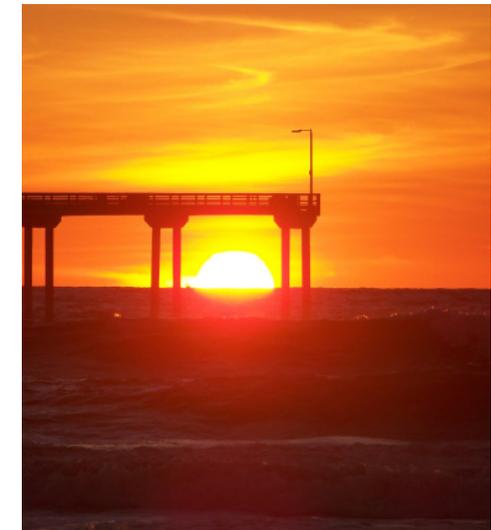
Kontakt:

Doris Schneider
Europaring 6
95666 Mitterteich

Telefon: 0 96 33 / 49 77
E-Mail: beratung@dorisschneider.de

Autogenes Training

Ihre persönliche
Ruheoase im alltäglichen
Chaos



**Gleich Termin
vereinbaren unter
09633/4977.**

Ruhe und neue Kraft: Lernen Sie die Technik des Autogenen Trainings



Liebe Leser,

heute lade ich Sie herzlich zu meinem Kurs Autogenes Training ein.

Diese Entspannungs-Technik hilft auch Ihnen im Alltag mehr Ruhe zu finden. Für mehr Belastbarkeit und Leistung.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen im Kurs.

Ihre

Doris Schneider
Psychologische Beraterin

Für wen ist Autogenes Training geeignet?

Autogenes Training ist für jeden geeignet – für Kinder und Erwachsene.

Gerade Menschen, die im Alltag wenig Zeit haben und gestresst sind, lernen mit dem Autogenen Training eine wertvolle Methode kennen. Sie liefert einen Schutzraum für Ruhe und Entspannung. Tanken Sie neue Energien – ganz einfach und schnell.

Wer leitet den Kurs?

Doris Schneider ist psychologische Beraterin aus Mitterteich. Sie verfügt über langjährige Erfahrung als Trainerin für Autogenes Training.

Wann findet der Kurs statt?

Alle Termine finden Sie online unter www.dorisschneider.de. Oder Sie vereinbaren einen persönlichen Termin unter Tel.: 09633/4977.

Ihre Anmeldung

Alle aktuellen Termine finden Sie online unter www.dorisschneider.de.

Oder Sie lernen die Technik des Autogenen Trainings im persönlichen **Einzel-Gespräch** – ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse und Situationen abgestimmt.

Ihre Anmeldung

Ja, ich möchte teilnehmen beim nächsten Kurs in _____

(Wunschtermin bitte eintragen)

Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf für ein individuelles Gespräch.

Vorname und Nachname

Telefon

E-Mail-Adresse

x

Ihre Unterschrift



Ausschneiden und per Post an
Doris Schneider, Europaring 6, 95666 Mitterteich