

Kursanmeldung

An
Dr. Edith Kohn
Kirchheide 24
28757 Bremen

Teilnahmebedingungen

- Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt. Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.
- Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr in Höhe von 150 €.
- Das Training beginnt am 07.01.2022 und findet jeweils in der Zeit von 18:00 - 19:30 h statt.

Private Psychologische Praxis



Dr. Edith Kohn
Diplom-Psychologin

Kursort: Praxis B. Kloos
Bermpholstr.18
28757 Bremen

Telefon: 0157-56422223
www.edith-kohn.de
praxis@edith-kohn.de



Dr. Edith Kohn
Diplom-Psychologin

Entspannung und Wohlbefinden durch

Autogenes Training

Grundstufe

Start am 07.01.2022

Der Kurs wird als
Präventionskurs gemäß - § 20 SGB V
von den Krankenkassen gefördert.

Was ist Autogenes Training?

Autogenes Training ist eine Methode zur Selbst-Entspannung, die das körperliche und seelische Gleichgewicht stabilisiert.

Autogenes Training ist eines der bekanntesten Entspannungsverfahren.

Kraft der eigenen Vorstellung können Körperfunktionen wie Muskelanspannung, Körpertemperatur oder Schmerzempfindungen verändert und Spannungszustände gelindert werden.

Autogenes Training setzt auf regelmäßiges Üben, um Rückkopplungsprozesse zu aktivieren, die eine bessere Kontrolle über unwillkürliche Prozesse auf körperlicher und seelischer Ebene ermöglichen.

Autogenes Training hilft bei:

- Stress und Nervosität
- Ängsten und Depressionen
- Schlafstörungen, Ermüdung und Erschöpfung
- Schmerzzuständen
- Psychosomatischen Beschwerden

Autogenes Training fördert:

- Ausgeglichenheit & Lebensfreude
- Konzentrations- & Leistungsfähigkeit
- Entschlusskraft & Belastbarkeit

Zum Kursangebot

Im Grundkurs erlernen sie die 6 Übungen der Grundstufe, die zur vegetativen Umschaltung und tiefer, konzentrativer Entspannung führen.

Anmeldung zum Kurs

Autogenes Training

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs „Autogenes Training“ beginnend am 07.01.2022 an.

Name: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

Telefon: _____

Email: _____

Unterschrift