

Selbstbestimmt ins Frühjahr

Sicher haben Sie/habt Ihr schon vom **Autogenen Training** gehört.
Es ist seit vielen Jahrzehnten bekannt als die
erfolgreichste eigenverantwortliche Entspannungsmöglichkeit.

Die Methode wird heute empfohlen

- Zur Bekämpfung stressbedingter **Anspannung** (z.B. Migräne, Verspannung)
 - zur Vorbeugung gegen **Burnout**
- zur Verbesserung der **Managementfähigkeiten**
 - zur Erhöhung der **Lebensqualität**
- zur Besserung von sportlichen **Leistungen**
 - zur Erhöhung der **Lernfähigkeit**

Indikationen

Körperliche oder seelisch-geistige Erschöpfung (z.B. bei Burnout), Nervosität und innere Spannung (z.B. Schlafstörungen, Fingernägelkaugen), Belastungen durch Schmerzzustände (z.B. Kopfschmerzen),

Persönlichkeitsprobleme in der Selbstkontrolle und Selbstbestimmung (z.B. Suchtverhalten), Wunsch nach Leistungssteigerung bzw. -optimierung.



Autogenes Training

In einem lockeren Rahmen liegen Sie entspannt auf einer Matte.
Sie erlernen Autogenes Training unter Anleitung über 7 Übungseinheiten á 60 Minuten.
Danach sind Sie in der Lage an jedem Ort mit geringstem Zeitaufwand das erlernte anzuwenden.
Binnen Minuten sogar Sekunden sich in einem gelassenen entspannten Körper wiederzufinden.
Dabei handelt es sich um "konzentrierte Selbstentspannung", eine mentale Möglichkeit der Muskel- und Gefäßentspannung.

Mehr dazu unter:

www.shiatsu-entspannung.net

. Autogenes Training nach Prof. J. H. Schultz ist eine hervorragende Möglichkeit seine Ziele und Wünsche zu formulieren und durch Autosuggestion zu erreichen.

- 👁️ **Wo:** In der Shiatsu-Praxis Petra Gruber, Pfaffenhofen
👁️ **Wann:** ab 16. Mai 8 x montags ab 20.00Uhr
👁️ **Was:** Autogenes Training nach Prof. Schultz
👁️ **Wie viel:** 90,- Euro für 7 x 60 Minuten
👁️ **Anmeldung unter:** 08 44 3 / 91 72 91
oder pegruber@t-online.de

Anmerkung: Organische Ursachen von Beschwerden müssen ärztlich abgeklärt werden

Ich freue mich über Rückmeldung

Ein schönes Osterfest wünscht

Petra Gruber

Entspannungspädagogin
Shiatsu / Autogenes Training / PMR

Shiatsu 🌀 **Praxis**

im Therapiezentrum Pfaffenhofen
Raiffeisenstr. 19 (Rückgebäude)
85276 Pfaffenhofen
Mobil: 0176/43109290

pegruber@t-online.de
www.shiatsu-entspannung.net