



# Autogenes Training

(Grundstufe)

In angenehmer Atmosphäre  
Ruhe und Gelassenheit erlernen

An 8 Terminen erlernen Sie die Grundlagen  
des autogenen Trainings nach J.H.Schultz.  
Ergänzt und bereichert wird das Programm durch  
Fantasiereisen, Körperreisen, Atemübungen und Entspannungsyoga.  
Matten, Decken und Meditationskissen sind vorhanden.

Alles, was Sie mitbringen müssen,  
sind Ihr Interesse und Ihre Neugier,  
um anzukommen und in die Kurseinheit zu starten.  
Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe in  
angenehmer Atmosphäre statt.

Melden Sie sich an, ich freue mich auf Sie!  
Heike Trebus  
Entspannungspädagogin, Yogalehrerin

**Uhrzeit:** 19:00-20:00 Uhr  
**Zeitraum:** immer montags, vom 11.Januar bis 29.Februar 2016  
**Kosten:** 96 € (8 x)  
**Ort:** Yoga Nandi, Am Holzhafen 1, Schwedt

Alternativ können Sie autogenes Training auch im Einzeltraining bei mir erlernen.

Sorgen SIE für sich und tun SIE sich etwas Gutes!



Anmeldungen/Informationen  
unter 03332 520932 oder auf  
[www.yoga-nandi.de](http://www.yoga-nandi.de)