



Autogenes Training

Entspannung ist lernbar

Erlebe, wie du durch bewusste Wahrnehmung von Körper und Atem tiefe Entspannung erreichst. Autogenes Training nutzt die Kraft deiner Gedanken, um Körper und Geist nachhaltig zu beruhigen.

In ruhiger Atmosphäre entwickelst du Schritt für Schritt deine Fähigkeit zu innerer Ruhe und Selbstregulation.

Medizinische Wirkung:

- Senkt Stress und innere Anspannung
- Reguliert Herzschlag und Atmung
- Fördert tiefen und erholsamen Schlaf
- Lindert Schmerzen und psychosomatische Beschwerden
- Stärkt Ruhe, Klarheit und Konzentration



Datum/Zeit	Dienstag, 20. Oktober bis 8. Dezember 2026, 19.30 bis 21.00 Uhr (7x)
Ausfälle	10. November 2026
Kursort	GZ In der Au
Kursleitung	Susanne John, Beraterin für Stress- und Selbstmanagement, Fachfrau med. Autogenes Training (www.atelier-entspannung.ch)
Kurskosten	CHF 300.00
Anmeldung	GZ In der Au In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch , www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR