



Mentaltraining / Ganzheitliches Autogenes Training



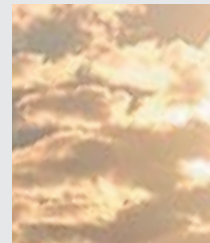
Die Gesundheit
ist nicht alles,
aber alles ist
nichts ohne
Gesundheit

Mentaltraining / Ganzheitliches Autogenes Training

Abendkurse 2011

Daten auf Anfrage

bitte
frankieren



Ganzheitliche Gesundheitspraxis
Seeblick
Claudia Conza
Birkenstrasse 17
8708 Männedorf

Ganzheitliche Gesundheitspraxis Claudia Conza
Focusing • Massage • Begleitung

Praxisadresse
Praxis Seeblick, Birkenstrasse 17, CH-8708 Männedorf

+41 79 567 48 79 • +41 44 940 60 00
welcome@claudiaconza.com • www.claudiaconza.com

Innere Ruhe

Tiefen-
entspannung

Positive
Lebens-
einstellung



design: simonehaller@gmx.ch

Kursinhalt

Das Autogene Training ist eine Methode, sich selbst mittels den Gedanken und der Vorstellung zu entspannen und zu erholen.

In einer Gruppe werden die verschiedenen Formeln wie zum Beispiel «ich bin vollkommen ruhig» geübt, wodurch der Zustand tiefer Entspannung und der Umgang mit der Methode kennen gelernt wird.

Autogenes Training ist für alle Menschen ideal, die lernen wollen, in jeder Lebenssituation und in kurzer Zeit auf tiefe innere Ruhe und Gelassenheit umzuschalten.

Kursziele

Einführung in die Methode, geführte Entspannungsübungen und Anwenden von Formeln.

- Konzentrierte Selbstentspannung
- Bewusstes Verhalten in Stresssituationen
- Positive Lebenseinstellung
- Innere Ruhe und gelassene Einstellung im Alltag

1. Abend: Umschalten auf innere Ruhe
2. Abend: Tiefenentspannung von Armen und Beinen
3. Abend: Vertiefung und Üben der Formeln

Kursdaten

3-teiliger Abendkurs
Daten auf Anfrage

Kurszeiten

jeweils von 19.00 - 23.00 Uhr

Kursort

Raum Zürich

Kosten

Kurskosten CHF 90.00
zahlbar innerhalb 10 Tagen nach Erhalt der Kursbestätigung/
Rechnung bzw. vor Kursdurchführung

Kursleitung

Claudia Conza

- Internationale Focusing Trainerin TFI, New York
- dipl. Esalen® Massage Practitioner Level I & II
- Dozentin für ganzheitliche Massagen
- Kursleiterin für Autogenes Training
- Entwicklerin
- Initiantin und Organisatorin internationaler Konferenzen für Focusing in Kombination mit körperorientierten Berufen



Anmeldung

Via Homepage www.claudiaconza.com oder mit nachfolgendem Anmeldeatlon.

Annulationsbedingungen

Der Rückzug der Anmeldung ist bis 6 Wochen vor Kursbeginn kostenlos. Bei Rückzug der Anmeldung zwischen 6 und 3 Wochen vor Kursbeginn werden 50% der Kurskosten verrechnet. Bei Rückzug der Anmeldung in den letzten 20 Tagen vor Kursbeginn werden die vollen Kurskosten verrechnet.

Geschäftsbedingungen für öffentliche Kurse unter www.claudiaconza.com (Rubrik Infos)

Ganzheitliches Autogenes Training

Kurs AT01 Ich interessiere mich für diesen Kurs und bitte um Kontaktaufnahme.

Vorname Tel. Privat

Nachname Mobile

Adresse E-Mail

PLZ/Ort

Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen und anerkannt.

Datum Unterschrift