



Heilpraxis Gerstmayr

Klassische Homöopathie & Tiefenentspannung

Für ein Leben im Gleichgewicht

Metaphysisches Autogenes Training Grundkurs **Erlernen Sie die bewährte Entspannungsmethode in 8 Wochen**

- für ein starkes Immunsystem
- für innere Ruhe und besseren Schlaf
- für bessere Leitungsfähigkeit
- hilfreich im Klimakterium
- bei Stress
- bei Kopfschmerzen und Migräne
- bei Verdauungsstörungen

Wann?

Beginn: Dienstag, **30.11.2021**
um 19:00 Uhr (Dauer ca. 1-1,5 h)
jeweils 8 Termine, 1x wöchentlich

Wo?

Bezirksstrasse 32, Unterschleißheim
(St. Korbinians-Apotheke)

Kosten?

180 € (Gesamtgebühr für 8 Termine)



Wir bitten um telefonische Anmeldung unter 08137 5380 08. Aufgrund der aktuellen Situation bitten wir Sie zudem um das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes. Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, um die Abstandsregeln einhalten zu können.



Über das Autogene Training

Im metaphysischen Autogenen Training erlernen wir eine Entspannungsmethode, die weltweit erfolgreich von Kursleitern gelehrt und auch von Ärzten, Heilpraktikern, Psychologen und Heilern eingesetzt wird. Die Entspannungsübungen können dem Menschen helfen, sich von der Anspannung des Alltags zu lösen, neue Harmonie und neue Lebenskräfte in sich aufzunehmen. Das gibt uns die Möglichkeit in unserem Leben noch mehr Gesundheit, Freude und Erfolg einzubringen.

Diese heilbringende Entspannung kann uns helfen

- uns besser zu konzentrieren
- ruhiger zu schlafen
- gesünder und leistungsfähiger in Schule, Studium und Beruf zu werden.

Es hilft uns, neue heilvolle Kräfte aufzunehmen, die sich auf unser ganzheitliches Wohlbefinden auswirken können.

Das Ziel des Kurses

Durch aufeinander aufbauende heilbringende Entspannungsübungen, die uns lehren unseren eigenen Körper besser wahrzunehmen, lernen wir jederzeit schnell zu entspannen. Gezielte Übungen, in denen wir uns selber ansprechen, geben uns die Möglichkeit, unsere Gesundheit zu stärken, unsere täglichen Aufgaben leichter zu erfüllen und unsere Ziele und Wünsche besser zu erreichen.

Ihre Teilnahme am Kurs

Der Grundkurs im metaphysischen Autogenen Training ist für jeden Menschen ab dem neunten Lebensjahr geeignet. Es sind keine Voraussetzung nötig. Bitte bringen Sie zum Kurs, wenn möglich, eine Isomatte, eine warme Decke sowie dicke Socken mit.