

Autogenes Training in Einzel-Sitzungen

**Sie können das Autogene Training in Einzel-Sitzungen erlernen.
So nutzen Sie die Möglichkeit Ihre persönlichen Themen neutral zu
besprechen, behindernde Glaubensmuster zu erkennen, neue
Denkformen zu erarbeiten und diese in die AT-Technik zu integrieren.**

**Die Übungen des Autogenen Trainings in Einzel-Sitzungen werden wie
folgt aufgebaut:**

- **Schwereübung**
- **Wärmeübung**
- **Herz- Atemübung**
- **Sonnengeflechtübung**
- **Kopfübung**
- **Kurzform**
- **Einführung in das Thema Suggestionen**

Dauer der Sitzungen : jeweils ca. 1 Std. - 1,5 Std.

Preis pro Sitzung : Fr. 110.-- pro Stunde

**Da ich eine EMR-anerkannte Therapeutin bin, unterstützen viele Krankenkassen
diese Therapieform.
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

Praxis für positive Lebensgestaltung
Edith Rudolf-Kumschick
dipl. Psychologin SGPH
Winkelriedstrasse 11
6003 Luzern
041 / 210 23 43
edith.rudolf@bluewin.ch
www.weg-zum-ziel.ch