

## **Autogenes Training Grundkurs**

**Pro Lektion eine Aufbauübung inkl. Theorieblock wie folgt:**

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

**Datum** : **Nach Vereinbarung (7 x 1 Std. od. Tagesseminar)**

**Kursort** : **Nach Vereinbarung oder in Praxis**

**Kosten** : **Je nach Auftrag**

✂ -----

**Anmeldung zum Kurs: Autogenes Training Grundkurs**

**Kurs** : Vormittag:  Abend:  **Start Datum** : .....

**Name** : ..... **Vorname** : .....

**Strasse** : ..... **Ort** : .....

**Tel. P.** : ..... **Tel. G.** : .....

**Datum** : ..... **Unterschrift** : .....

Anmeldung bitte an: Edith Rudolf-Kumschick, Winkelriedstrasse 11, 6003 Luzern