



# Autogenes Training

## Grundkurs

[Qualitätsgesicherte Entspannung- & Präventionmaßnahme nach § 20 SGB V](#)

<u>Kursinhalt:</u>	Erlernen der Grund- u. Organübungen mit dem Ziel, dass nach Beendigung des Kurses die Übungen selbständig durchgeführt werden können.
<u>Wer?</u>	Alle, die das Autogene Training erlernen, sich selbst besser kennenlernen und als tägliche Entspannungstechnik anwenden möchten
<u>Beginn?</u>	<b>Montag, 21. Oktober 2024</b>
<u>Wann?</u>	<b>18:15 bis 19:15 Uhr</b>
<u>Wie oft?</u>	8 x 60 Minuten
<u>Kosten?</u>	100,- € (Beteiligung/Rückerstattung durch die Krankenkasse möglich)
<u>Wo?</u>	Musikhalle, Gepsattel, Bodenweg 3
<u>Anmeldung:</u>	B. Rattelmüller 0171/2405125
<u>Kursleitung:</u>	Bianca Rattelmüller
<u>Mitzubringen:</u>	Matte, Decke, dicke Socken ,evtl. Badetuch und kleines Kissen

