



# **Autogenes Training**

## Grundkurs

Qualitätsgesicherte Entspannung- & Präventionmaßnahme nach § 20 SGB V

**Kursinhalt:** Erlernen der Grund- u. Organübungen mit dem Ziel, dass nach Beendigung des Kurses die Übungen selbständig durchgeführt werden können.

**Wer?** Alle, die das Autogene Training erlernen, sich selbst besser kennenlernen und als tägliche Entspannungstechnik anwenden möchten

**Beginn?** **Montag, 2. Oktober 2023**

**Wann?** **17:30 bis 18:30 Uhr**

**Wie oft?** 8 x 60 Minuten

**Kosten?** 100,- €  
zu zahlen in der ersten Stunde  
(Beteiligung/Rückerstattung durch die Krankenkasse möglich)

**Wo?** Musikhalle, Gebsattel, Bodenweg 3

**Anmeldung:** H. Holzinger 09861/3537  
B. Rattelmüller 0171/2405125



**Kursleitung:** Bianca Rattelmüller

**Mitzubringen:** Matte, Decke, dicke Socken ,evtl. Badetuch und kleines Kissen