

Stressmanagement mit autogenem Training



Workshop in Möhlin

Stress beginnt im Kopf, aber ebenso können Mut und Gelassenheit dort ihren Anfang nehmen.

Entdecken Sie autogenes Training, das als das **'Yoga des Westens'** gilt, und erleben Sie, wie Sie innere Ruhe erlangen, anstatt dem Stress nachzugeben.

Ich vermittele Ihnen die **Basis des autogenen Trainings**, ermögliche die Identifikation persönlicher **Stressoren** und biete **Strategien zu deren Bewältigung**.

Zur Unterstützung Ihrer Übungspraxis erhalten Sie während des Trainings von mir erstellte Audios.

Mit nur zehn Minuten Übung täglich können Sie zu einem Zustand der Entspannung und Ausgeglichenheit zurückfinden. Dies ermöglicht es Ihnen, den täglichen Herausforderungen – ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld – mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Wollen Sie mehr über mich und meine Arbeit erfahren, schauen Sie bei www.workingwell.ch vorbei.

Wann: Samstag, 8. Juni 2024, von 09:00 – 12:00 Uhr

Wo: Pfarreizentrum Schallen. Hauptstrasse 17, Möhlin

Wie: In bequemer Kleidung, Yoga Matte (bei Bedarf)

Kosten: Fr. 99.— inkl. Kursmaterial, kleine Verpflegung & Audios zum Üben

Krankenkassenanerkannt (Komplementärversicherung – bitte selber abklären)

Konditionen: Fälligkeit 7 Tage vor Kursbeginn via TWINT oder QR Rechnung

Anmelden: Bettina Janko, Arbeitspsychologin, Master Coach autogenes Training, EMR anerkannt

bettina.janko@workingwell.ch, +41 76 424 21 79

WorkingWell GmbH, www.workingwell.ch

Teilnehmerzahl beschränkt, Anmeldeschluss: 29. Mai 2024