

# Steigende Belastung

Wir fühlen uns  
daneben.  
Der Körper verspannt  
sich und wir sind  
erschöpft.

## Entspannung Autogenes Training(AT) nach Schulz

Das Autogene Training ist sicherlich  
das bekannteste und in seiner  
Wirksamkeit bestens belegte  
Entspannungsverfahren.

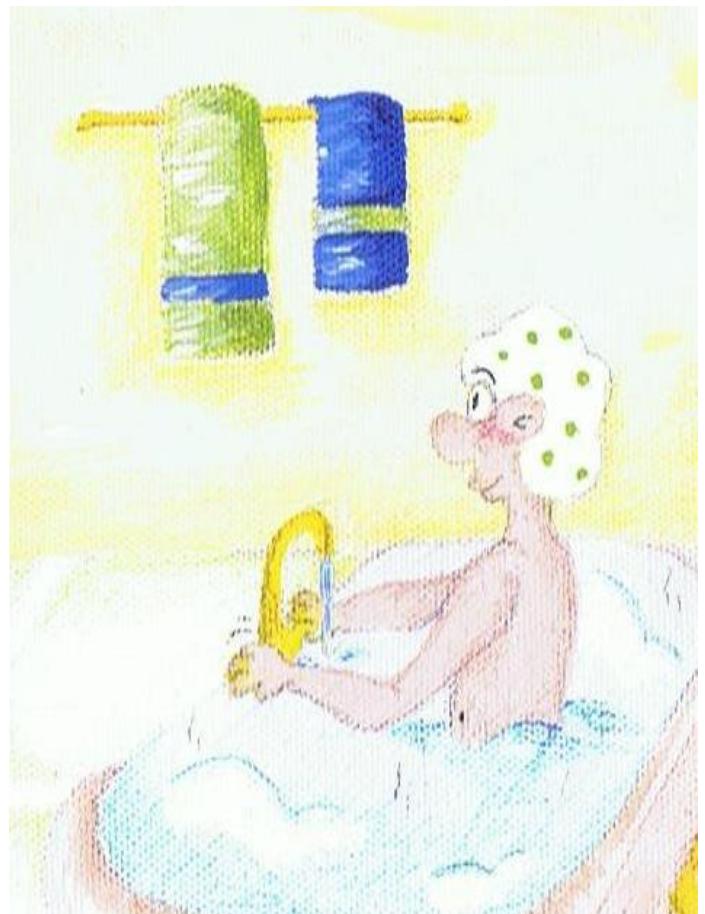
*Manchmal sind Worte wie Musik  
und wenn sie gut gewählt sind  
und im Einklang mit unseren  
Bedürfnissen stehen,  
dann werden sie zur Selbstsuggestion.  
Dann entsteht mitunter tatsächlich das,  
was wir sowieso schon möchten.*

Durch die Kürze von 3 bis 5 Minuten  
ist Autogenes Training auch besonders  
leicht in den Alltag zu integrieren.

### Beginn

Bitte telefonisch oder per Mail nachfragen

Veranstaltungsort  
Paulsburger Cafestübchen, Quierschied



Jörg Kuckartz  
Entspannungspädagoge (SKA)  
Stresspräventionstrainer (SKA)  
Paulsburgstraße 9  
66287 Quierschied  
Tel.: 0 68 97 / 6 73 07