



Gezieltes Auftanken Mehr Ruhe und Gelassenheit mit Autogenem Training

Lernen Sie in Einzel- und Gruppenkursen in Zürich und Feldmeilen, Ihren Körper und Geist schnell und nachhaltig mit Autogenem Training zu entspannen und Stresssituationen gekonnt aufzulösen – mit Methoden, deren Wirkung medizinisch erwiesen und die von der Krankenkasse anerkannt sind.

Autogenes Training ist eine effektive wissenschaftlich belegte Entspannungsmethode zur Minderung oder Vorbeugung von Stresssymptomen, Muskelverspannungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität, Prüfungsangst und Schlafstörungen.

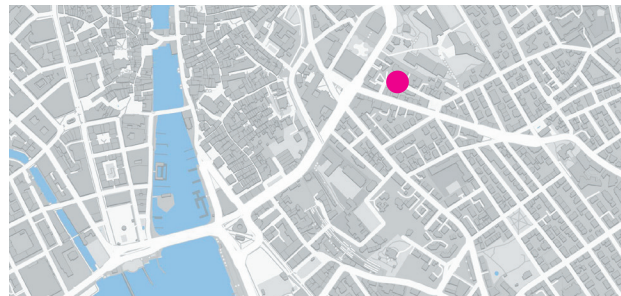
Die Methode beruht auf dem Prinzip, sich selbst, durch Konzentration auf bestimmte Formeln, in einen entspannten Zustand zu versetzen. Es werden kurze Übungen vorgestellt und schliesslich zu einem Ganzen miteinander verbunden.

Autogenes Training ist eine Alltagshilfe für jedermann, für Jugendliche, wie auch für Erwachsene und frei von religiösen und weltanschaulichen Ansichten.

Was kann Autogenes Training, Wirkungsfelder:

- Spannungen und Stress abbauen
- Ruhe finden
- Schlafstörungen überwinden
- Angst reduzieren
- Immunsystem stärken
- Selbstheilung ankurbeln
- Konzentrationsfähigkeit verbessern
- private und persönliche Ziele erreichen
- Prüfungen positiv meistern

Individuelle Beratung zu Stress bzw. stressbedingten Krankheiten, Schlafstörungen, Prüfungsangst, Blockaden oder um persönliche Ziele zu erreichen. Einzel- oder Gruppenkurse umfassen 5 – 7 Lektionen in Zürich City oder Feldmeilen. Krankenkassen Zusatzversicherungen anerkannt.



Zürich-City, Zeltweg 11, 5 Minuten vom Bellevue und Stadelhofen



oder Feldmeilen, 5 Minuten vom Bahnhof Herrliberg-Feldmeilen

Zur Ruhe kommen, sich Zeit schenken, den Alltag weit zurücklassen, in der wohltuend regenerierenden Tiefenentspannung Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen, sich einen neuen Impuls geben: Das ist Autogenes Training.



Stefanie Häberli (*1970) ist dipl. Trainerin Autogenes Training für Gruppen- und Einzelkurse und zertifizierter Coach. Sie besitzt fundierte Kenntnisse in Stressmanagement und vielen weiteren Entspannungsmethoden.

Seit 1988 praktiziert sie täglich Autogenes Training und hat mit dieser Methode viele Lebensanforderungen gemeistert.



ruheimpuls

Autogenes Training und Coaching
Stefanie Häberli

Studio Zeltweg 11, 8032 Zürich
Studio, Im Koller 30, Feldmeilen

Telefon 076 340 68 97