

Fühlen Sie sich atemlos, unruhig,

GESTRESST

und möchten Sie etwas dagegen tun?



AUTOGENES TRAINING

AUTOGENES TRAINING

Welche Vorteile bietet Autogenes Training?

Das autogene Training (AT) ist in Deutschland eine der am häufigsten, angewandten Entspannungsverfahren.

Sie werden im Alltag mehr Vitalität und Gesundheit erreichen

Mit autogenem Training werden Nervösen Herz- und Kreislaufstörungen, Migräne, Kopfweg, Wetterfühligkeit, Schlafstörungen, Nervosität, Lampenfieber, Unsicherheit, gelindert.



Kursinfo:

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt : 8 Termine, anderthalb Stunden.

Coaching Individual

Terminen nach Vereinbarung

Kursleitung:

M.Sc. Psy. Giselle Martinez-Komsthöft

Entspannungstrainerin für AT, PMR, und Stressbewältigung.

Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten die Krankenkassen bis zu 75 Euro.

Erste Termin KOSTENLOS. Ruft heute an !!!

Tel.: +491747042290

info@pigmacoaching.com

Standorte:

Köln (Innenstadt) Frechen (HBF)

Aachen (Lousberg)



Like uns!
pigmacoaching



Like uns!
pigmacoaching