

# Autogenes Training

mit Nadine Holzapfel-Klimpel

**Dienstags 18.00 – 19.00 Uhr**

in der Turnhalle der Grundschule Süd-West (Kursraum)

**Wilhelm-Konen-Str. 33 / 06526 Sangerhausen**

Das autogene Training stärkt Ihre Fähigkeit, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. Sie entspannen sich dabei durch die Anwendung bestimmter Suggestionen und Ihrer Vorstellungskraft. Autogenes Training kann jeder erlernen und durchführen – unabhängig vom Alter und der persönlichen körperlichen Fitness.

Das autogene Training bietet Ihnen viele Vorteile – und ist bei gewissen gesundheitlichen Beeinträchtigungen von besonderem Nutzen:

- Abbau von Muskelverspannungen und Haltungsschäden
- Positive Auswirkung auf Magen- und Darmstörungen
- Rückgang von chronischen Schmerzen, Kopfschmerzen und Migräne
- Steigerung der Leistungsfähigkeit, Verringerung von Konzentrationsstörungen
- Positiver Effekt bei psychischen Belastungen
- Mehr Gelassenheit und innere Ruhe

**Kosten: 120 € (10er Karte)**

Der Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V geprüft und zertifiziert und somit bezuschussungsfähig. Bis zu 80 % der Kosten übernehmen daher die Krankenkassen.



**Anmeldung / Rückfragen**

**Geschäftsstelle ASV**

**03464-341578**

**info@asv-sangerhausen.de**