

# Autogenes Training

## Grundkurs

[Qualitätsgesicherte Entspannung- & Präventionmaßnahme nach § 20 SGB V](#)

Kursinhalt: Erlernen der Grund- u. Organübungen mit dem Ziel, dass nach Beendigung des Kurses die Übungen selbständig durchgeführt werden können.

Wer? Alle, die das Autogene Training erlernen, sich selbst besser kennenlernen und als tägliche Entspannungstechnik anwenden möchten

Beginn? **Montag, 18. März 2024**

Wann? **18:15 bis 19:15 Uhr**

Wie oft? 8 x 60 Minuten

Kosten? 100,- €  
(Beteiligung/Rückerstattung durch die Krankenkasse möglich)

Wo? Musikhalle, Gepsattel, Bodenweg 3

Anmeldung: B. Rattelmüller 0171/2405125

Kursleitung: Bianca Rattelmüller

Mitzubringen: Matte, Decke, dicke Socken ,evtl. Badetuch und kleines Kissen

