



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Autogenes Training

8 Einheiten á 60 Min.

Di 10.01.2023, 18.00 Uhr - Di 28.02.2023, 19.00 Uhr

Ort:

Altötting, Hebammenpraxis J. Posch, Bahnhofstr. 41 b, 84503 Altötting

Im Autogenem Training übt man mit immer gleichen Formeln sich in einen entspannten Zustand, das heißt in die Tiefenentspannung zu bringen.

Gerade in der Vorbereitung auf die Geburt, im anschließenden Wochenbett oder im anstrengenden Alltag ist das Autogene Training eine wundervolle Möglichkeit, um ruhiger und gelassener zu bleiben.

Weitere Infos, Kurse und Termine unter
www.janinehebamme.de

Referentin:

Cäcilia Reiter

Kosten:

Dieser Kurs ist zertifiziert und wird daher von den Krankenkassen unterstützt.

Veröffentlichungsdatum: 17.11.2022

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44
Fax 08671 – 84 671
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de