

## Kurse metaphysisches Autogenes Training

Diese Kurse sind die Basis der heilvollen, metaphysischen Entspannungstechniken. Im Grundkurs werden zu Beginn Techniken des autogenen Trainings erlernt. Doch schon in diesem Kurs werden weitere Techniken wie Entspannen mit Suggestionen, Heilmeditationen und andere Meditationen durchgeführt.

Dieses findet dann in den weiteren Kursen seine Fortsetzung.