

Metaphysisches Autogenes Training Grundkurs

Im Grundkurs des metaphysischen Autogenen Trainings erlernen wir eine Entspannungsmethode, die weltweit erfolgreich von Kursleitern gelehrt und auch von Ärzten, Psychologen und Heilern eingesetzt wird.

Die Entspannungsübungen des metaphysischen Autogenen Trainings können Ihnen helfen, sich von der Anspannung des Alltags zu lösen, neue Harmonie und neue Lebenskraft in sich aufzunehmen. Dieses gibt uns die Möglichkeit in unserem Leben noch mehr Gesundheit, Freude und Erfolg einzubringen.

Die Heilbringende Entspannung kann uns helfen, uns noch besser zu konzentrieren, ruhiger zu schlafen, gesünder und leistungsfähiger in Schule, Studium und Beruf zu werden . Dieses hilft uns, neue heilvolle Kräfte aufzunehmen, die sich auf unser ganzheitliches Wohlbefinden auswirken können.

Das Ziel dieses Grundkurses liegt darin, dass wir uns durch aufeinander aufbauende Heilbringende Entspannungsübungen, die uns lehren unseren eigenen Körper besser wahrzunehmen, jederzeit schnell entspannen können.

Gezielte Übungen, in denen wir uns selbst ansprechen, geben uns die Möglichkeit, unsere Gesundheit zu stärken, unsere täglichen Aufgaben leichter zu erfüllen und unsere Ziele und Wünsche besser zu erreichen.