



KneippAKTIVService OstWestfalenLippe

Ein Service des Kneipp-Verein Bad Salzuflen - Lippe e.V.

Mitglied im Kneipp-Bund e.V. - Bundesverband für Gesundheitsförderung • Deutschlands größte, private Gesundheitsorganisation

KneippAUTOGENESTraining

Dieses Angebot ist gültig vom 1. JANUAR bis 31. DEZEMBER 2017

KURS-LEITER :	Melanie Klatt-Thienert , Gesundheitspädagogin
WO :	Schötmar, AWO Begegnungsstätte, Neue Str. 3
WANN :	Montags um 18:00 h
KURS - Nr :	KAS-KAT-A (Grundkurs)
KOSTEN :	€ 90,-- (€ 80,-- *)
KONTAKT :	SIEHE unten

KURS-BESCHREIBUNG :

„Dieser Kurs ist ein Erlebnis der besonderen Art.“

Die Entspannungsmethode **Autogenes Training** (AT) unter Einbeziehung der Kneippschen 5 Säulen leicht erlernen und praktizieren. Die Grundstufe des Autogenen Trainings beinhaltet ein vollständiges System zur körperlichen Entspannung. Sie lernen das vegetative Nervensystem, die Muskeln und das Herzkreislaufsystem bewusst positiv und gesundheitsfördernd zu entspannen. Auch werden wir in jeder Stunde aus dem großen Erfahrungsschatz Pfarrer Kneipps profitieren und etwas von Kräutern, Tees und Düften erfahren, womit sie Wohlbefinden und Entspannung auch im Alltag unterstützen können. Körperliche Entspannung ist die beste Voraussetzung um anschließend in der Mittelstufe die Suggestion von Vorsätzen (formelhafte Vorsatzbildung) oder später, in der Oberstufe, die Meditation gelingen zu lassen.

Der günstige Einführungspreis für den Vierteljahres-Grundkurs - A mit 12 ÜE, den einige Krankenkassen bezuschussen, beträgt

€ 90,-- (€ 80,-- *)

I N F O s :

- **Eine einmalige SchnupperStunde ist gratis**, wenn Sie den Kurs nicht fortsetzen !
- Der Kurs kann nur bei mindestens 6 Teilnehmern durchgeführt werden.
- * **Vergünstigung** für Mitglieder des Kneipp-Vereins Bad Salzuflen-Lippe e.V. und für langjährige - mind. 3 Jahre - (Reha)Teilnehmer an unseren anderen Kursen.
- **Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigenes, gesundheitliches Risiko !**
- Interessenten werden gebeten die ausgefüllte, rote **Anmeldung** einzureichen.
 - **Weitere Infos** per Tel., Mail oder an unserem **KneippINFOSchalter** im KurgastZentrum

KneippAKTIVService > Postfach 1404 > 32066 Bad Salzuflen

KneippINFOSchalter: KurgastZentrum (Mo./Mi./Sa. 11-12 h) > **TEL** : 05222 # 183 217 od. 0170 870 85 44

E-Mail : info@kneipp-verein-bad-salzuflen.de > **WWW**.kneipp-verein-bad-salzuflen.de

InstitutsKennzeichen : IK 44 257 6180

KneippAKTIVService (GRÜN) KAS © **JANUAR - 2017**