

Event ohne Übernachtung

8 Std.Kurs Autogenes Training zur Entspannung

Gesundheitsprävention Entspannung



Programm-Idee

Das ist das klassische Entspannungsverfahren und gut geeignet für zwischendurch. Die Zielsetzungen eines Entspannungsverfahrens sind: * Regeneration des Nervensystems * Stärkung des Immunsystems * Stärkung der Konzentration * Leistungssteigerung * Gesundheitsprävention etc.

Paket-Nummer: 0521133

Region:		Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Teilnehmer:		6 - 13 Teilnehmer
Dauer:		1 Tag
Mögliche Sprachen:		Deutsch
Preis inkl. MwSt:		ab 2.560,00 € pauschal

Beschreibung

Das Autogene Training gibt Ihnen die Möglichkeit, über körperliche Entspannung auch seelisch zu entspannen - um aus sich selbst heraus Ruhe und Ausgeglichenheit entstehen zu lassen. Sie erlernen in diesem Kurs das autogene Training in Theorie und Praxis. Der Kurs besteht aus 8 Kurseinheiten zu je 60 Minuten.

Event ohne Übernachtung

8 Std.Kurs Autogenes Training zur Entspannung

Gesundheitsprävention Entspannung

Leistungen inkl.

- Kurs inkl. 8 Kurseinheiten zu je 60 Minuten

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0521133

