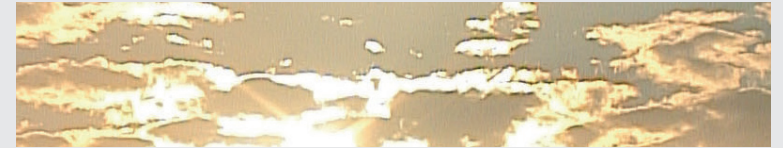




Mentaltraining / Ganzheitliches Autogenes Training



Die Gesundheit  
ist nicht alles,  
aber alles ist  
nichts ohne  
Gesundheit

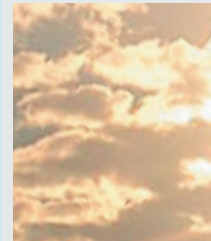
## Mentaltraining / Ganzheitliches Autogenes Training

Abendkurse 2009

Montag 12.04. / 19.04. / 26.04.2010

Montag 06.09. / 13.09. / 20.09.2010

bitte  
frankieren



Ganzheitliche Gesundheitspraxis  
Seeblick  
Claudia Conza  
Birkenstrasse 17  
8708 Männedorf

Ganzheitliche Gesundheitspraxis Claudia Conza  
Focusing • Massage • Begleitung

Praxisadresse  
Praxis Seeblick, Birkenstrasse 17, CH-8708 Männedorf

+41 79 567 48 79 • +41 44 940 60 00  
welcome@claudiaconza.com • www.claudiaconza.com

Innere Ruhe

Tiefen-  
entspannung

Positive  
Lebens-  
einstellung

## Kursinhalt

Das Autogene Training ist eine Methode, sich selbst mittels den Gedanken und der Vorstellung zu entspannen und zu erholen.

In einer Gruppe werden die verschiedenen Formeln wie zum Beispiel «ich bin vollkommen ruhig» geübt, wodurch der Zustand tiefer Entspannung und der Umgang mit der Methode kennen gelernt wird.

Autogenes Training ist für alle Menschen ideal, die lernen wollen, in jeder Lebenssituation und in kurzer Zeit auf tiefe innere Ruhe und Gelassenheit umzuschalten.

## Kursziele

Einführung in die Methode, geführte Entspannungsübungen und Anwenden von Formeln.

- Konzentrierte Selbstentspannung
- Bewusstes Verhalten in Stresssituationen
- Positive Lebenseinstellung
- Innere Ruhe und gelassene Einstellung im Alltag

1. Abend: Umschalten auf innere Ruhe
2. Abend: Tiefenentspannung von Armen und Beinen
3. Abend: Vertiefung und Üben der Formeln

## Kursdaten

3-teiliger Abendkurs  
12.04. / 19.04. / 26.04.2010  
06.09. / 13.09. / 20.09.2010

## Kurszeiten

jeweils von 19.00 - 23.00 Uhr

## Kursort

Raum Zürich

## Kosten

Kurskosten CHF 90.00  
zahlbar innerhalb 10 Tagen nach Erhalt der Kursbestätigung/  
Rechnung bzw. vor Kursdurchführung

## Kursleitung

Claudia Conza

- Internationale Focusing Trainerin TFI, New York
- dipl. Esalen® Massage Practitioner Level I & II
- Dozentin für ganzheitliche Massagen
- Kursleiterin für Autogenes Training
- Entwicklerin
- Initiatorin und Organisatorin internationaler Konferenzen für Focusing in Kombination mit körperorientierten Berufen



## Anmeldung

Via Homepage [www.claudiaconza.com](http://www.claudiaconza.com) oder mit nachfolgendem Anmeldetalon.

## Annulationsbedingungen

Der Rückzug der Anmeldung ist bis 6 Wochen vor Kursbeginn kostenlos. Bei Rückzug der Anmeldung zwischen 6 und 3 Wochen vor Kursbeginn werden 50% der Kurskosten verrechnet. Bei Rückzug der Anmeldung in den letzten 20 Tagen vor Kursbeginn werden die vollen Kurskosten verrechnet.

Geschäftsbedingungen für öffentliche Kurse unter [www.claudiaconza.com](http://www.claudiaconza.com) (Rubrik Infos)

## Ganzheitliches Autogenes Training

Bitte gewünschten Kurs ankreuzen

<input type="checkbox"/>	Kurs AT01	12. / 19. / 26.04.2010	Anmeldeschluss: 07.03.2010
<input type="checkbox"/>	Kurs AT02	06. / 13. / 20.09.2010	Anmeldeschluss: 02.08.2010

Vorname  Tel. Privat

Nachname  Mobile

Adresse  E-Mail

PLZ/Ort  Datum/Unterschrift

