



SI-MentalHealth.ch

Schnupperkurs 60Min.

Was ist Autogenes Training ?

Autogenes Training ist eine bewährte Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Sie lernen, sich bewusst zu entspannen, innere Ruhe zu finden und ihre Stressresistenz zu stärken. Für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag.

-  Stress Abbauen
-  Konzentration fördern
-  Schlafqualität verbessern
-  Körperbewusstsein stärken

Ort: Strohdachhaus 8115 Hüttikon ZH

Datum: 14.10.2026 Zeit 19:00 Uhr ca. 60 Min.

Kosten: 35.- pro Person

Gruppengrösse Maximal 8 Personen

Alter ab 16 Jahren

Kontakt und Anmeldung

Simona Schrötenthaler

www.si-mentalhealth.ch

Mail: info@si-mentalhealth.ch

