



# Autogenes Training Präventionskurs

Krankenkassen-  
zuzahlung  
möglich!

**Stress, Schlafstörungen, Kopfschmerzen** u.v.m. durch die Grundstufe des „Autogenen Trainings“ entgegenwirken

**Ganz leicht zur Ruhe** kommen und sich ins **Gleichgewicht** zwischen Belastung und Erholung bringen

**Vom Alltag abschalten**, Stress abfallen lassen und **neue Energie** gewinnen

*Jetzt anmelden!*

**Beginn:** Kurs IV 24.08. – 12.10.2015 (8 Einheiten)

Kurs V 19.10. – 07.12.2015 (8 Einheiten)

**Uhrzeit:** montags 18:00 – 19:00 Uhr

**Raum:** Köln-Müngersdorf; Wendelinstr. 61; Veranstaltungsraum „vini diretti“

**Kosten:** 120,00 € (Krankenkassen können nach regelmäßiger Teilnahme bis zu 80% der Kurskosten bezuschussen)