

**+++ Neu im Leistungsspektrum +++**



## **Einzel- und Gruppenseminare zum Erlernen des Autogenen Trainings (AT), Grund- und Oberstufe**

**- Ihr Weg zur ihrer inneren Gelassenheit -**

In der Grundstufe ist das AT zur Linderung vieler psychischen und psychosomatischen Belastungsbeschwerden geeignet. Im Vergleich zur PMR erlangen Sie jedoch einen tieferen Entspannungszustand.

Die Oberstufe bietet Ihnen einen ersten Schritt zur Autosuggestion und Selbsthypnose mit dem Ziel der Verbesserung Ihrer **Lebensqualität**, Ihrer **sportlichen Leistungen**, Ihrer **Managementfähigkeit** ...!

### **Einzelkurse:**

8 Sitzungen zu je 60 Min. im Wochenrhythmus,  
Kosten: 25,- € / Seminar

### **Gruppenkurse:**

10 Seminare zu je 60 Min. im Wochenrhythmus,  
Kosten: 20,- € / Seminar und Teilnehmer, maximal 10 Teilnehmer!

### **Weitere Informationen und Anmeldungen unter:**

Tel.: **036606-60811**, mobil: **0170-1864299**

Web: **www.praxis.pro-vobis.de**, Mail: **praxis@pro-vobis.de**

### **Wichtige Hinweise:**

- Möchten Sie das AT aufgrund körperlicher Beschwerden erlernen, müssen organische Ursachen ärztlich ausgeschlossen sein.
- Sie können die Formeln des AT nach der Literatur erlernen. Für einen individuellen Erfolg ist jedoch ein hypnoseerfahrener Seminarleiter sinnvoll.



Praxis für Psychologische Beratung

**Ingo Krüger, Mittelring 4 07586 Kraftsdorf OT Gröna**

**+++ Neu im Leistungsspektrum +++**



## **Einzel- und Gruppenseminare zum Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson**

**Kopfschmerzen? - Ängste? - Schlafstörungen? - Stress?**

PMR kann Ihnen helfen, Ihre Beschwerden zu lindern und typische Belastungssymptome wie Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern zu reduzieren.

Sie erfahren, wie Sie durch bewusste An- und Entspannung Ihrer Muskelrasch in einen tief entspannten Körper- und Geisteszustand gelangen können, und das an jedem beliebigen Ort, am **Arbeitsplatz**, im **Auto**...!

### **Einzelkurse:**

5 Sitzungen zu je 60 Min. im Wochenrhythmus,  
Kosten: 20,- € / Seminar

### **Gruppenkurse:**

7 Seminare zu je 60 Min. im Wochenrhythmus,  
Kosten: 15,- € / Seminar und Teilnehmer, maximal 10 Teilnehmer!

### **Weitere Informationen und Anmeldungen unter:**

Tel.: **036606-60811**, mobil: **0170-1864299**

Web: **www.praxis.pro-vobis.de**, Mail: **praxis@pro-vobis.de**

### **Wichtiger Hinweis:**

Körperliche Ursachen Ihrer Beschwerden müssen ärztlicherseits ausgeschlossen sein, um an einem PMR-Kurs teilzunehmen!



Praxis für Psychologische Beratung

**Ingo Krüger, Mittelring 4 07586 Kraftsdorf OT Grüna**