



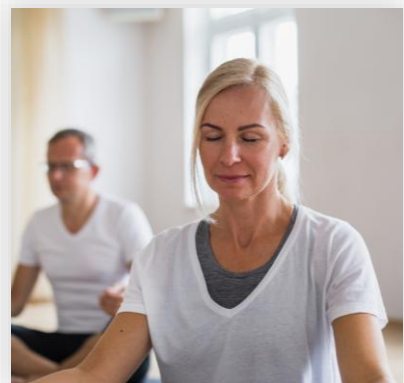
AUTOGENES TRAINING

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich fundierte Entspannungsmethode, die durch gezielte Selbstsuggestion körperliche und mentale Entspannung fördert. Durch regelmäßiges Üben können Stresssymptome reduziert, Konzentration und Schlafqualität verbessert sowie das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.

Die Methode lässt sich leicht in den Alltag integrieren und unterstützt dabei, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode
- Förderung von körperlicher und mentaler Ruhe
- Reduktion von Stresssymptomen und Verbesserung der Schlafqualität
- Leicht in den Alltag integrierbar
- Stärkung von Konzentration, Gelassenheit und Wohlbefinden



ZEIT/ DAUER

45-60 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

> 10 m²

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

75,00 € - 90,00 €/ Einheit

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.