



**Autogenes Training**

Gerlinde Boppert  
Telefon: 0451 9299 8148

## **Autogenes Training**

- Autogenes Training (AT) = Konzentrative Selbstentspannung
- AT bietet jedem die Möglichkeit der positiven Selbstbeeinflussung.
- Durch gezielte Entspannung werden Sie gelassener, konzentrierter und leistungsfähiger.
- AT hilft, der Erschöpfungsspirale zu entgehen.

**Ort: Schule am Stadtpark**

**Schulstr.. 22, 23568 Lübeck**

**Zeit: Dienstags, 18:00 -19:30 h**

**Beginn: 03.09.2019**

**Decke oder Matte mitbringen**

**Kursgebühr 9 Termine: 90,00 €**

**BSV Grundbeitrag/ 1/2 Jahr: 2,50 €**

**BSV Vers-Beitr./Jahr 2,31 €**

**Bitte zu Kursbeginn Insgesamt = 94,81 € überweisen.**

**Kursleitung: Gerlinde Boppert, Entspannungstherapeutin**

**Anmeldung: BSV 0451-77075**

**oder G.Boppert 0451-92998148**