

Az autogén tréning egy könnyen elsajátítható relaxációs módszer, amelynek segítségével a mindennapi feszültségek, szorongások, stresszhelyzetek kezelhetőbbé válnak.

Az autogén tréning segítséget nyújt:

- a stressz feletti uralom megszerzésében,
- a feszültségtűrés fokozásában,
- az elengedésben,
- a nyugtalanság oldásában,
- az alvásminőség javításában,
- az egészség megőrzésében,
- a fizikai tűrőképesség növelésében,
- a koncentráció fejlesztésében,
- a teljesítmény javításában.

Az autogén tréning erősségei:

- mindössze naponta tíz percet igényel,
- ülve is végezhető,
- nincs szükség külső segítségre, pl. zenére,
- frissítő hatása olyan, mint egy napközbeni, több órás pihenésnek,
- az autogén tréning egy olyan eszköz a kezünkben, amelyet szükség esetén elő tudunk venni, csökkentve tehetetlenség-érzésünket.

A tréning hatására növekedhet az önbizalom és az elégedettség, kiegyensúlyozottabbá válunk, könnyebbé válik az alkalmazkodás és a kreatív kibontakozás.

**Most 15 alkalomból álló (alkalmanként 90 perc), csoportos tanfolyamot indítunk
2016 szeptemberében,
délutáni / esti órákban**

Helyszín: 1072 Budapest, Nyár u. 34.

A tanfolyam díja: 45 000,- Ft

A csoporthoz való csatlakozás feltétele egy előzetes beszélgetés.

Jelentkezés: http://bit.do/jelentkezés_itt

Információ: Hegedüs Katalin, pszichológus

e-mail: hegedus.katalin.psz@gmail.com Tel.: +36 30 793 1539