

# NEU: Hier im BÜRGERHAUS ab Fr. 18.10.2024, 14.30 Uhr

## 8 x 1-1,5 Std. Autogenes Training Entspannungs- und Konzentrationsstraining für Kinder ab 8 J.



Möchtet auch ihr eure/ euer:

- ❖ Konzentrationsfähigkeit verbessern
- ❖ Selbstvertrauen stärken
- ❖ Prüfungen selbstsicher meistern
- ❖ Fantasie und Kreativität anregen
- ❖ Intuitionsvermögen fördern
- ❖ Wünsche & Ziele erkennen, verfolgen und verwirklichen
- ❖ Positives Denken trainieren
- ❖ Ausgeglichenheit entwickeln, etc.

Dann seid ihr hier richtig.....

Liebe Interessentin, Lieber Interessent,

in diesem Kurs erlernen wir spielerisch und fantasieanregend eine Entspannungsmethode, die den Kindern helfen kann, sich besser zu konzentrieren, ruhiger zu schlafen, gesünder, selbstsicherer und leistungsfähiger in der Schule und im Alltag zu werden. Die aufeinander aufbauenden Übungen lehren uns, unseren eigenen Körper besser wahrzunehmen und jederzeit schnell entspannen zu können.

Zudem ist das Autogene Training u.a. eine bewährte Möglichkeit den Leistungs-Druck bei dem **Übertritt** an die Realschule oder ans Gymnasium zu mindern.

250,- Euro - eine Investition fürs Leben

Kostenloses „Schnuppern“ am ersten Kurstag ist unter  
Vor Anmeldung möglich

Mit freundlichen Grüßen

Birgit Bernhard  
Psychologische Beraterin  
86391 Stadtbergen

☎ 0821 79670108

Mail: BirgitBernhard@gmx.net

Für weitere Informationen, wenden Sie sich bitte an:

