

Fortsetzungskurs Autogenes Training (AT)

Bist du neugierig auf neue Erfahrungen und möchtest dich persönlich weiterentwickeln?

Dann ist dies der ideale Kurs für dich:

Nachdem wir die Grundstufe des AT gelernt und geübt haben, bietet dieser Kurs die Möglichkeit, in tiefere Schichten der Persönlichkeit vorzustossen. Wir repetieren die bereits gelernte Endform des AT, sie dient uns in diesem Kurs regelmässig als Einstieg in tiefere Bilderwelten und Meditationen. Dadurch bauen wir weiter auf das Gelernte auf.

Die Bilderwelten, die in gewisser Hinsicht mit dem natürlichen Nachttraum vergleichbar sind, zeigen uns aktuelle Fragen und unbearbeitete Schwierigkeiten auf unserem Lebensweg. Diese tauchen aus dem Unterbewusstsein auf und es entstehen dadurch neue Einsichten und Lösungswege. Es ist niemand gezwungen, Persönliches preiszugeben. Um die vertiefte Innenschau für sich nutzbar zu machen, notiert jeder für sich das Erlebte mit angeleiteten Fragestellungen.

Heilmeditationen und Übungen helfen, das Erlebte zu integrieren. Die Atmosphäre von Entspannung, Verlangsamung sowie der kleine persönliche Rahmen (max. 6 Personen) erlauben es, sich in Ruhe dem eigenen Prozess zuzuwenden.

Das Ziel ist, am Ende des Kurses für sich ein Stück weitergekommen zu sein.

Daten: jeweils Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr
01.09. / 15.09. / 22.09. / 13.10. / 20.10. / 27.10.2020

Reinach, Pfarreizentrum St. Marien, Stockackerstrasse 36a, Raum 2

Der Raum ist sehr gross und erlaubt deshalb gut, Corona-bedingt Abstand zu halten.

Preis: CHF 180.— (für 6 Lektionen)

Autogenes Training ist in der Zusatzversicherung der meisten Krankenkassen anerkannt. D.h. die Zusatzversicherungen bezahlen oft Beiträge an die Kursgebühren. Bitte erkundige dich bei deiner Krankenkasse.

Kleidung: Normale, bequeme Kleidung
Material: Notizblock und Schreibzeug bitte mitbringen

Anmeldung: bis spätestens 21.08.2020 (mind. 3 / max. 6 Teilnehmer)

Silvia Schweizer
Polarity-Therapeutin und Kursleiterin für Autogenes Training

079 240 09 72 silvia@polarity-behandlung.ch