

16. April 2019

ags-Termine

Autogenes Training



Kempen - Am 03. Mai um 17 Uhr startet ein neuer Kurs „Autogenes Training“ im ags, Schorndorfer Straße 15. Es sind noch Plätze frei. Der Lehrgang unter Leitung der Physiotherapeutin Kristin Schongen (Foto) findet sechs mal jeweils 90 Minuten statt und kostet 135 Euro. Weil es sich um einen Präventionskurs handelt, können die Kosten bis zu 80 Prozent von der Krankenkasse erstattet werden. Information und Anmeldung unter Tel. 02152/518113.

Worum geht es in dem Kurs: Innere Ruhe finden und die Leistungsfähigkeit steigern: Autogenes Training ist eine bewährte und seit Jahrhunderten praktizierte Körpertherapie, die tiefe Entspannung mit Hilfe der Vorstellungskraft bereitet.

www.ags-kempen.de