

# AUTOGENES TRAINING · MENTALTRAINING · STRESSPRÄVENTION

## Cordula Kronewirth

Physiotherapeutin mit Spezialisierung im Bereich der neurologischen Rehabilitation, Bobathinstruktorin IBITA

Diplomierte Trainiererin für autogenes Training

Zertifizierte Mentaltrainerin

Institut für Angewandte Psychologie / ZHAW

Kursleiterin für Stressprävention, Prof Kaluza, GKM, Uni Bern



## Physiotherapie «Haus 28»

Alte Obfelderstrasse 28, 8910 Affoltern am Albis

c.kronewirth@greenmail.ch

www.physiotherapie-haus28.ch

Mobile: 079 673 06 71

## AUTOGENES TRAINING – ENTSPANNUNG UND INNERE RUHE

Autogenes Training lindert vorhandene Stresssymptome, Verspannungen, Konzentrationschwierigkeiten und Schlafstörungen.

Systematische Entspannungs- und Konzentrationsübungen beeinflussen gezielt verschiedene Körpersysteme, die häufig durch Stressreaktionen beeinträchtigt werden:

Muskulatur, Blutgefässe, Atmung, Herz, Magen-Darm und den Kopfbereich.

Mit dieser bewährten und effektiven medizinischen Methode können Sie einen entspannten Zustand der inneren Ruhe erreichen, der die eigenen Ressourcen und Ziele fokussiert und stärkt.

Zusätzlich wird das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst und das Immunsystem sowie Heilungsprozesse werden unterstützt.

### Kursangebot

In 7 Einzel- oder Gruppenlektionen lernen Sie das autogene Training unabhängig anzuwenden, in den Alltag zu integrieren und damit innere Ausgeglichenheit, Gesundheit und Lebensfreude zu stärken.

*Die Leistung ist von den Krankenkassen anerkannt (EMR).*