

Autogenes Training – Nachhaltige Stressbewältigung

Kurs für Autogenes Training Grundstufe nach Prof. Dr. J.H. Schultz

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich fundierte und medizinisch anerkannte Entspannungstechnik. Die Grundstufe umfasst Übungen, die in 6 Kursstunden erlernt, eingeübt und vertieft werden. Die Grundübungen können leicht erlernt und nahezu überall angewandt werden. Autogenes Training wirkt nachhaltig bei Einschlafstörungen, Verspannungen, Kopfschmerzen und speziell bei allgemeinem Alltagsstress. Durch Autogenes Training werden Konzentration und Kreativität gefördert. Die Kursleiterin gibt Tipps und Hinweise zur Anwendung im Alltag. Dauer einer Kursstunde: 45-60 Minuten. Mitzubringen für die Kursstunden: Bequeme Bekleidung, warme Socken, Matte/Unterlage, Decke, Kissen.



Referentin: Tina Neumeier,
Entspannungspädagogin

Termin: 28.02.2012, 6 Abende in Folge jeweils um 19:30 Uhr
Kursgebühr: € 60,- (6 Abende à € 10,-)
Referentin: Tina Neumeier

Schneller Lesen – mehr behalten

Durch das Seminar soll zum einen die Freude am Lesen gesteigert werden und zum anderen eine der wichtigsten Schlüsselkompetenzen zum Zugang zu Bildung und dem Lernen verbessert werden. Die Teilnehmenden bekommen eine sehr individuelle Leseberatung mit sehr vielen aktiven Übungen (ca. 70% der Seminarzeit) und einer lebendigen Theorievermittlung. Dadurch werden die Seminarinhalte aktiv miterlebt und das Wissen aus dem Seminar gefestigt. **Als Schnelllesende** liest man doppelt so schnell als ohne Schnelllese-Technik versteht man dabei mindestens gleich viel ist man konzentrierter beim Lesen kann man sein Wissen gezielter aufbauen kann man mehrere Arbeitsmethoden anwenden, um Informationen aufzubereiten.

Mitzubringen: Stoppuhr und Schreibmaterial



Referent: Markus Rieder,
Trainer, Berater & Coach

Termin: 14./15.04.2012, jeweils von 9:00 – 17:00 Uhr
Kursgebühr: € 250,-
Referent: Markus Rieder

Peter Gabis

in Konzert

Rhythms of Silence

Am 09.11.2012 um 19:30 Uhr
im Seminarzentrum HERTZ



**Einlass ab
18:30 Uhr!**
**Karten-
vorverkauf € 16,-**
Abendkasse € 18,-

Ein ganz besonderer Abend!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



BlütenSeelen®
Energieessenzen
aus bayerischen Wildkräutern



Balsam für die Seele

Jetzt im Handel:
Das Buch „BlütenSeelen“ –
Botschaften aus der Natur
für den Menschen

Informationen und den Online-Shop
finden Sie unter www.bluetenseelen.de

BlütenSeelen® Annette Knell
93051 Regensburg · Tel. 0941/949244
info@bluetenseelen.de