



Autogenes Training mit Klangentspannung

Einführungskurs an fünf Donnerstagabenden

Im Autogenen Training lernst du, dich selber in eine tiefe innere Ruhe und körperliche Entspannung zu führen. Mit der Klangentspannung unterstütze und verankere ich deine Körperwahrnehmung und deine Entspannungsfähigkeit. Die Abende sind eine Oase im Alltag und durch das eigene Training kannst du selber immer und überall daran anknüpfen. Mach den entscheidenden Schritt und Sorge für dich!
Ich freue mich auf dich: Franziska Edelmann.

**31. August, 14. September,
28. September, 12. Oktober,
26. Oktober 2023, 18-20 Uhr**

Unterer Batterieweg 60 Basel
CHF 250; Anmelden bis 11. August per Mail/SMS