



## Basiskurs Autogenes Training nach Prof. Dr. J. H. Schultz

DIE ZEIT STEHT STILL, FRIEDEN BREITET SICH AUS.  
ICH GEBE MICH DIESER STILLE HIN.

Das autogene Training ist ein Weg, durch gezielte Eingaben zu lernen, Körper und Geist optimal zu entspannen. Wir nehmen unseren Körper bewusster wahr, gehen sorgsamer mit ihm um und bauen Spannungen ab. Das Ausschalten von störenden Gedanken macht uns ruhiger, gelassener und erhöht unsere Konzentration auf das Wesentliche. Es hilft uns, Gesundes zu stärken und Ungesundes abzubauen. Ein Weg zur Ruhe und Kraft in den inneren Frieden.

### Kursprogramm

Basisgruppenkurse beinhalten 7 Lektionen.  
Sie umfassen die Grundübungen des autogenen Trainings: Schwere, Wärme, Herz, Atmung, Sonnengeflecht, Kopfübung. Nach diesen Grundübungen sind Sie in der Lage, das autogene Training selbständig anzuwenden – auch bei Ihnen zu Hause.

### Kursleitung und Ort

Silvia Guggenbühl  
Greifenseestrasse 10, 8050 Zürich-Oerlikon

### Kursbeginn

Mittwoch, 16. Januar 2008

### Kursdaten (jeweils Mittwoch, **19.30 Uhr**)

16. Jan., 23. Jan., 30. Jan., 6. Feb., 13. Feb.,  
20. Feb., 27. Februar 2008

### Kosten

Im Gruppenkurs Fr. 368.– pro TeilnehmerIn.  
Einzelsitzungen nach Vereinbarung. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung.

---

## Anmeldung

Bitte einsenden an: Schule für Autogenes Training, Silvia Guggenbühl, Greifenseestrasse 10, 8050 Zürich  
Fax 044 310 39 26 oder e-mail [info@lichtfeder.ch](mailto:info@lichtfeder.ch)

Ich melde mich für den Gruppenkurs ab 16. Januar 2008 an:

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon P \_\_\_\_\_ Tel G \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ e-mail-Adresse \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_