



AUTOGENES TRAINING

VOR & WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT
ALS GEBURTSVORBEREITUNG
ZUR STÄRKUNG NACH DER GEBURT

*gönne Dir eine Pause und
hole Dir tiefe Regeneration!*

DURCH AUTOGENES TRAINING *Ruhe finden & Zuversicht erhalten*

Bereits vor einer Schwangerschaft können einen verschiedene persönliche Themen beschäftigen oder auch lähmen.

Während der Schwangerschaft können Beschwerden auftreten, Gedanken kreisen, sich Ängste entwickeln.

Oder aber alles läuft angenehm, freudig rund und die Gelassenheit soll vertieft und geankert werden.

Mit Hilfe des Autogenen Trainings, durch Autosuggestionen können Beschwerden oder auch Ängste gemindert werden. Die regelmässige Anwendung vertieft die Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Gedanken und lässt innere Kräfte wachsen.

Alte Muster und Blockaden können gelöst und das Vertrauen in sich und den eigenen Körper gestärkt werden.

Autogenes Training ist eine hilfreiche Methode für "werdende" Eltern, um Themen zu verarbeiten und tiefe Entspannung zu erfahren.

