

# Autogenes Training

Be in  Balance

Hypnose und  
Komplementärmedizin

Beatrice  
Lorenz

# Kurs 1 *Autogenes Training*

Das Autogene Training ist eine Entspannungstechnik mit der erlernt wird, mehr zur Ruhe zu kommen um besser mit schwierigen Alltagssituationen umzugehen. Sie ist äusserst hilfreich bei Stress und Burnout, hilft zur Stressreduktion und Stressbewältigung. Gleichzeitig ist das Autogene Training aber auch eine Form von Mentaltraining, der Meditation und der Selbsthypnose. Diese simple und äusserst kraftvolle Technik hilft wieder ein Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung zu finden.

**Kursort:** 3613 Steffisburg, Glättemühleweg 11c (direkt beim Bahnhof)

**Kurszeiten im Gruppenunterricht:** ca. 1.5 Std. à 6 Einheiten

**Gruppen:** Die Gruppengrösse besteht aus Maximum 8–10 Personen. Gesamtbetrag CHF 300.– für den gesamten Zyklus.

**Beginners:** Einzelsitzungen: CHF 130.– pro Einheit

(6 Sitzungen werden beim Aufbau benötigt)

**Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger:**

CHF 130.– pro Einheit und Coaching

(In der Zusatzversicherung werden von diversen Krankenkassen die Kosten übernommen.)

Die Kursdaten werden von mir fortlaufend bekannt gegeben. Falls sich von Ihnen aus eine Gruppe anbietet, bin ich gerne bereit diese in Ihrer Zusammensetzung zu unterrichten (min. 5 Personen.) Lokalitäten sind vorhanden. Externer Unterricht: Vereine, Schulen u.s.w.

**Oberstufe Autogenes Training:** Arbeit mit formelhaften Vorsätzen und Erweiterung eines Selbstfindungsprozesses. Ziel in diesen Übungen ist es, Erkenntnisse über sich selbst zu gewinnen und seinen Bewusstseinszustand zu erweitern. Diese Einheit wird in einem separaten Kurs angeboten.

**Kursleiterin:** Beatrice Lorenz. Diplomiert und Zertifiziert als: Psychiatriseschwester, Psychotherapeutin – Körpertherapeutin – APM – Hypnose und Wingwave-therapeutin, Systemischer Coach, Bachblütentherapeutin u.v.m. (Teilw. bei KK-Zusatzversicherungen anerkannt). Seit vielen Jahren selbstständig erwerbend in eigener Praxis und gibt auf diversen Gebieten Unterricht und Weiterbildungen.



Anmeldung unter: Hypnose und Komplementärmedizin | Beatrice Lorenz  
+41 (0) 79 834 01 31 | [www.hypnose-steffisburg.ch](http://www.hypnose-steffisburg.ch) | [lb.beinbalance@tcnet.ch](mailto:lb.beinbalance@tcnet.ch)

---

---

---

---