

A woman with long blonde hair is sitting in a lotus position on a city sidewalk, meditating with her eyes closed and hands resting on her knees. The background is a blurred city street with pedestrians and a double-decker bus. The overall scene is bright and sunny.

amara

SCHULEN FÜR NATURHEILKUNDE
UND HEILPRAXIS GMBH

Stressmanagement Autogenes Training Meditation

Basis- und Vertiefungskurs
Beginn: 06. April 2011
(regelmäßig beginnende Kurse)

www.amara.de | www.naturheilpraxis-list.de

Stressmanagement Autogenes Training Meditation

Basis- und Vertiefungskurs (je 8 Abende)
(beide Kurse sind unabhängig voneinander buchbar)

mit Anne Witt, Heilpraktikerin

Beginn: Mittwoch 06.04.2011 | 19.00 - 20.30 Uhr
Kosten: pro Kurs 135 €

Dieser Kurs ist speziell für Menschen entwickelt worden, die ihr privates und berufliches Leben mit Entspannung und achtsamer Gesundheit anreichern wollen. Er dient in diesem Sinne als ganzheitliches Gesundheitstraining und ist ebenfalls geeignet Symptomen wie Erschöpfung, Burnout und ähnlichen Zuständen vorzubeugen oder zu behandeln.

In dem **Basiskurs** erlernen Sie das Autogene Training nach Dr. Schultz, und Sie werden an jedem Abend in eine Meditation geführt. Das Autogene Training ist eine Technik der Selbst-Hypnose, die eine Grundlage für weitere Meditationen bildet und den Organismus in seiner Ganzheit zu entspannen vermag.

Es folgt ein **Vertiefungskurs**, in dem Sie Meditation, Imagination und verschiedene Heilungsmethoden erleben werden. Zudem erhalten Sie ein tiefes Verständnis für Ihren eigenen Heilungs- und Gesundungsprozess.

Anne Witt ist u. a. ausgebildete Hypnosetherapeutin und Geistesheilerin. Sie praktiziert seit 35 Jahren Meditation. Seit langem ist sie in der Burnout-Behandlung tätig und hat ein ganzheitliches Diagnose- und Therapiekonzept für diese und ähnliche Erkrankungen entwickelt.

Info und Anmeldung:

Naturheilpraxis List
Anne Witt & Dr. Phil. Georg Klaus
Drostestr. 14 · 30161 Hannover

(0511) 62 69 89

www.naturheilpraxis-list.de

