

# AUTOGENES TRAINING - INFOABEND

**Schlafprobleme, Gedankenkarussell, innere Unruhe, energielos, dauerhaft gestresst?**

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Damit lernen Sie, Ihr Nervensystem zu beruhigen, besser zu schlafen, abzuschalten und im Alltag mehr innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.

## Einladung zum kostenlosen Infoabend

Der Infoabend ist **unverbindlich**. Sie erfahren, was Autogenes Training ist, wie es im Alltag angewendet wird und wie es bei Stress und Schlafproblemen helfen kann.

 **Mittwoch, 26. August 2026**

 **19.30 – ca. 21.00 Uhr**

 Mit kleinem Kennenlern-Snack und Getränken

 **Praxisräume, Spillgässli 29, 6205 Eich**

---

## Herbstkurs Autogenes Training (5 Module)

- Mittwoch, 09.09.2026
- Mittwoch, 23.09.2026
- Mittwoch 14.10.2026
- Mittwoch 04.11.2026
- Mittwoch 18.11.2026

Der Kurs wird als Morgen- und als Abendkurs angeboten:

**Morgenkurs:** 08.30 – 10.00 Uhr

**Abendkurs:** 19.30 – 21.00 Uhr


Kursort: Praxisraum Mind Sense, Spillgässli 29, Eich

Preis: CHF 280.- pro Person

Kleingruppe: Durchführung ab 3 bis max. 6 Personen

Kursleitung: Sibylle Fankhauser, Praxis Mind Sense, Eich

---

 **Anmeldung für den kostenlosen Infoabend erwünscht:**  
Über meine Homepage [www.mind-sense.ch](http://www.mind-sense.ch) oder per Mail:  
[kontakt@mind-sense.ch](mailto:kontakt@mind-sense.ch) oder telefonisch: 078 817 66 88.

