**Autogenes Training**

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert. Zeitdruck, Stress sowie andere psychisch belastende Situationen im Alltag werden immer häufiger als Ursache für psychische und physische Erkrankungen gesehen. Unter professioneller Anleitung erlernen die Teilnehmer/innen sich kontrolliert in einen Entspanntheitszustand zu versetzen. Mittels Selbstsuggestion können so Stresssituationen in Zukunft besser bewältigt werden.

**Wann:** Beginn ab 21 Oktober 2016

 Jeden Mittwoch von 16:00-17:30

**Wo:** Universitätsambulanz der Sigmund Freud

 PrivatUniversität

 1010 Wien, Salztorgasse 5, 1.Stock

**Kosten:** 15,- pro Sitzung

**Leitung:** Sophie Gindl MSc.

**Anmeldung & Vorgespräch**: Sophie Gindl, MSc.

 Email: sophie.gindl@hotmail.com

 Mobil: 06764438947