



Autogenes Training - Grundkurs

Kursbeginn: Dienstag, 18. November 2025, 5 Kursabende
18.15 Uhr bis 19.45 Uhr, Fr. 310.-, inkl. Audio Version

Das Autogene Training unterstützt das vegetative Nervensystem und dadurch die Stressreduktion. Die 6 Basis-Übungen zur konzentrativen Selbstentspannung, sind bei regelmässigen Üben einfach zuhause umsetzbar.

Mentaltraining – ohne Vorkenntnisse

Kursbeginn: Dienstag, 18. November 2025, 5 Kursabende
20.00 Uhr bis 21.30 Uhr, Fr. 310.-

Kursbeginn: Samstag, 29. November und Samstag, 6. Dezember 2025
9.30 Uhr bis 11.30 Uhr, Fr. 160.-

Die Kunst der Gedankenkontrolle und Selbststeuerung.
Konsequent angewendet – lenken wir unsere Einstellung, Haltung und damit dein Leben in die gewünschte positive Richtung.

Stressbewältigung mit Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat Zinn

Workshop: Samstag, 13. Dezember 2025
9.30 Uhr bis 12 Uhr, Fr. 85.-

Möchtest du dem oft hektischen Alltag oder einer herausfordernden Lebensphase mit achtsamen Pausen begegnen? Gerne zeige ich dir mit, an MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) angelehnten Übungen, wie du mühelos und ganz bewusst achtsame Pausen in deinen Alltag integrieren kannst. Diese Übungen helfen dir, Stress abzubauen und deine innere Balance zu stärken so, dass du gelassener, fokussierter und mit mehr Energie durch den Tag gleiten kannst.



Hypnose Coaching

Hypnose ist eine bewährte Methode, um innere Blockaden zu lösen und positive Veränderungen zu ermöglichen.

In der Hypnose gelangst du in einen Zustand tiefer Entspannung. Du kannst sprechen und hörst mich jederzeit, selbstbestimmt.

Hypnose ist ein natürlicher Prozess, welchen wir auch kurz vor dem Einschlafen, beim Aufwachen oder auch beim Tagträumen erleben.

Wir führen vorgängig ein:

- einfühlsames Vorgespräch
- die Hypnose Sitzung
- mit einem Nachgespräch

Beginne noch heute, Ängste und Blockaden zu überwinden und öffne dich für die heilende Kraft deines Unterbewusstseins mit der Hypnose.

Selbsthypnose lernen

Kurse auf Anfrage, Kleingruppe

‘Innehalten & Ausatmen’ – Gruppenaustausch

Gruppenaustausch: Dienstag, 11. November 2025, Donnerstag, 18. Dezember 2025
18.30 bis 20.00 Uhr, Fr. 50.-, monatlich

Brauchst du eine kleine Auszeit oder möchtest zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen?
In unserem monatlichen, unverbindlichen Austausch dreht sich alles um DICH – DEINE Gesundheit, mentale Stärke und Lebensfreude.

Mit einfachen, alltagstauglichen Übungen zum Mitnehmen - für mehr Leichtigkeit zu Hause und unterwegs:

- mentale Tools für Fokus & Gelassenheit
- Stress & Schlaf sanft managen
- Atemtechniken gezielt einsetzen

Wir sprechen über Themen, die das Herz bewegen und uns auf unserem Lebensweg weiterbringen - in einem offenen Raum, der inspiriert und verbindet.

Im gesamten Kursangebot, sind Getränke & Snacks mit Kursdokumentation inklusive.

Online Angebot: ‘Innehalten & Ausatmen’ - Gruppenaustausch

Gruppenaustausch: Mittwoch, 19. November 2025, Mittwoch, 10. Dezember 2025
17.30 Uhr bis 19.00 Uhr, Fr. 55.-, monatlich s. oben