



# Autogenes Training Balsthal

für alle Mitarbeitenden der Kantonalen Verwaltung

Mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag. Autogenes Training hilft Ihnen, Alltagsstress und Hektik mit wohltuender Entspannung auszugleichen. Sie lernen, wie Sie jederzeit und überall in ein Gefühl von innerer Ruhe eintauchen können und laden Ihre „Batterien“ wieder auf.

Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbessern sich. Sie lernen sich auf konstruktive Gedankenmuster auszurichten und mit Hilfe Ihrer mentalen Energie Ziele müheloser zu erreichen.

<b>Wann</b>	jeweils am Mittwoch-Mittag: 21.10. / 28.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12.2020
<b>Zeit</b>	12:15 – 13:15 Uhr
<b>Kursleitung</b>	Andy Büttler, Gesundheitspraxis Balsthal
<b>Wo</b>	Gesundheitspraxis, Brunnersmoosstrasse 10, 4710 Balsthal
<b>Informationen</b>	Wir üben im Sitzen und in Alltagsbekleidung. Es stehen Parkplätze zur Verfügung.
<b>Anmeldung</b>	bis spätestens 7. Oktober 2020 an Personalamt, Astrid Szélpal, <a href="mailto:so.gsund@fd.so.ch">so.gsund@fd.so.ch</a>