



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.

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