



Autogenes Training Solothurn

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 Dienstag-Mittag: 20.10. / 27.10. / 03.11. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 01.12. / 08.12.2020
- Zeit** 12:15 – 13:15 Uhr
- Kursleitung** Alex Baumgartner, Inner Coaching, Solothurn
- Wo** Kapuzinerkloster Solothurn, Kapuzinerstrasse 18, Solothurn
- Informationen** Wir üben im Sitzen und in Alltagsbekleidung.
- Anmeldung** bis spätestens 7. Oktober 2020 an Personalamt, Astrid Szélpal, so.gsund@fd.so.ch