

Autogenes Training

eine Entspannungstechnik
für Körper und Geist

bei Stress, Unruhe und
Schlafproblemen

leicht erlern- und ausführbar

Einzelcoachings sind auf deine
persönlichen Bedürfnisse
zugeschnitten

Autogenes Training - wozu?

- Stress, Ängste und innere Unruhe abbauen
- Gelassener werden
- Besser ein- und durchschlafen
- Verspannungen lösen
- Herz-/Kreislaufbeschwerden vorbeugen (z.B. Bluthochdruck)
- Schmerzen mildern oder vermindert wahrnehmen
- Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigern (z.B. Beruf, Sport)
- Denkblockaden lösen
- Verdauungsprobleme abschwächen oder auflösen
- Gewichtsreduktion unterstützen
- Immunsystem stärken
- Selbstvertrauen stärken

Mein aktuelles Angebot findest du auf
www.julianelanter.ch

**Geht es deinem Körper gut, geht es
deinem Geist gut. Und umgekehrt.**

Juliane
Lanter



— Body & Mind Coaching

Juliane Lanter

dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin
Systemisch-lösungsorientierter Coach

mobile 078 776 00 10
juliane.lanter@doubleview.ch
www.julianelanter.ch



Im Binz 22d
5430 Wettingen