



Verlag zeit-und-raum

Jetzt gibt es Entspannung

Angelika Winklhofer

Mein Autogenes Training

Innere Gelassenheit und Lebensfreude finden



Verlag zeit-und-raum

zum Verwöhnen,
Verschenken und
Genießen

Angelika Winklhofer

„Mein Autogenes Training Innere Gelassenheit und Lebensfreude finden“ Buch und Übungs-CD

**Dieses Buch wurde gerade
für Sie geschrieben:**

■ Weil es für Menschen geschrieben wurde, die der üblichen Hektik des Alltags etwas entgegensetzen möchten. Zu Beginn des Übens kleine Inseln von Ruhe und Innerer Sammlung. Zeiten, die nur einem selber gehören. Zeiten, um zunächst einmal ganz bei sich anzukommen.

■ Weil dieses Buch Ihnen alle wichtigen praxisrelevanten Hinweise gibt. Auch wenn Sie schon länger mit dem Autogenen Training arbeiten wird es Ihre bisherige Arbeit sicher bereichern.

■ Weil Sie ein Werkzeug an die Hand bekommen, das Sie für die unterschiedlichsten Lebenssituationen anwenden können, wie Sie es gerade brauchen und wünschen.

Buch und CD können über
www.zeitundraum-shop.org
bezogen werden oder direkt in der Praxis
von Angelika Winklhofer, vor den AT-Kursen
oder im Zentrum zeit-und-raum

Buch € 15

CD mit den Übungen € 7

CD als Download € 6

Im Shop finden Sie auch eine Leseprobe.

Aktuelle Kurstermine für das Autogene Training finden Sie unter www.Dr-med-Angelika-Winklhofer.de.