



# GESUNDES RÖSCHITZ



## AUTOGENES TRAINING

Was ist das? Autogenes Training ist eine bewährte Entspannungsmethode, die durch einfache Selbsthypnose in einen Zustand von Ruhe und Entspannung versetzt. Es hilft Angst, Stress und Schmerz abzubauen, die Konzentration zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Wann?

Donnerstag, 30.10., 6.11., 13.11., 20.11. und 27.11. jeweils 18 Uhr

Wo?

W4 - Wein Genuss Kultur

Kosten?

freie Spenden

Trainer: Dr. Adolf Schwaiger

**WICHTIG:** Begrenzte Teilnehmerzahl.

Regelmäßige Teilnahme erbeten, da der Kurs aufbauend ist.  
Anmeldung unbedingt erforderlich.

✉ [gemeinde@roeschitz.at](mailto:gemeinde@roeschitz.at) ☎ 02984/2701