

## · **AUTOGENES TRAINING FÜR SCHWANGERE** ·

Wir freuen uns, Euch ein neues Kursangebot machen zu können.

Autogenes Training in der Schwangerschaft bietet Euch die Möglichkeit, eine Entspannungstechnik kennen zu lernen, die Ihr im Anschluss an den Kurs selbständig anwendet.

In der Schwangerschaft tut Entspannung sehr gut und es ist sinnvoll, in jeder Situation die Möglichkeit zu haben, sich selbst in Entspannung versetzen zu können.

Es soll-neben dem Erlernen des autogenen Trainings-auch um Austausch gehen in einer festen Gruppe von Frauen, die gemeinsam schwanger sind.

**Freitags von 16:30 – 18:00 Uhr**  
**in der Schwangerschaftsberatungsstelle des HVD KdÖR**  
**in der Paul-Robeson-Straße 30 im Prenzlauer Berg**

**Gesamtkosten: 56,- €**

 **Der erste Termin ist ein kostenloser Probetermin.**

**Anmeldungen sind ab sofort möglich unter:**

**k.wolff@hvd-bb.de**

Kursbeginn: 11. Januar 2019

Kurs-Ende: 1. März 2019

(insgesamt 8 Termine)

Alles was Ihr für den Kurs braucht sind bequeme Kleidung und warme Socken. Wer möchte kann ein schönes Tuch zum drunter Legen mitbringen.

**ICH FREUE MICH AUF EUCH !**

Karin von der SKB