

# AUTOGENES TRAINING

NACH J. H. SCHULTZ

NICOLINE  
KOSSINNA

PRAXIS FÜR SOZIAL- UND  
ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIK

## Ein von Ärzten empfohlenes Entspannungsverfahren



Das Autogene Training ist eine Methode der Selbstentspannung. Es besteht aus speziellen Organübungen, die zu „Formeln“ formuliert sind. Es handelt sich um Übungen der Ruhe, Schwere, Wärme, Atmung, des Herzens, Sonnengeflecht, Schulter-Nackengebiet und Stirnkühlung.

Langfristig können die Übungen dauerhafte Ruhe und Gelassenheit, sowie ein Höchstmaß an körperlicher Entspannung bewirken.

**Bitte mitbringen: Decke und warme Socken**

*Ich freue mich auf Sie!  
Nicoline Kossinna*



### SEMINARLEITERIN

Nicoline Kossinna, Jg. 1963, Entspannungspädagogin, zertifizierte Seminarleiterin AT / PMR, Stressmanagementtrainerin, Sozialpädagogische Fachkraft, Fachkraft für Inklusion, Massagetherapeutin, Referentin.

### TERMINE

Eine Übersicht über alle laufenden und zukünftigen Kurse finden Sie auf meiner Website im Punkt „Kurs-Termine“

### VERANSTALTUNGSORT

Praxis für Sozial- und  
Entspannungspädagogik  
Nicoline Kossinna  
Altenberndstraße 4  
32756 Detmold

### ANMELDUNG

☎ 0 52 31 / 4 58 93 55

✉ [info@entspannungstherapie-detmold.de](mailto:info@entspannungstherapie-detmold.de)

### KURSGEBÜHR: € 140,-

Bei regelmäßiger Teilnahme wird der Kurs von den Krankenkassen nach § 20 SGB V zu ca. 80 % bezuschusst.

Praxis für Sozial- und Entspannungspädagogik Nicoline Kossinna  
Altenberndstraße 4 • 32756 Detmold • Tel: 0 52 31 / 4 58 93 55  
[www.entspannungstherapie-detmold.de](http://www.entspannungstherapie-detmold.de)

