**Autogenes Training**

Der SV OLYMPIA bietet ab 8. November einen Grundkurs „Autogenes Training“ in Endenich an.

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik, die
allein auf der menschlichen Vorstellungskraft basiert. Dieses Training kann jeder erlernen und durchführen – unabhängig vom Alter und der persönlichen körper-
lichen Fitness. Autogenes Training bietet viele Vorteile:

• Abbau von Muskelverspannungen und Haltungsschäden

• Positive Auswirkung auf Magen-und Darmstörungen

• Rückgang von chronischen Schmerzen, Kopfschmerzen
und Migräne

• Steigerung der Leistungsfähigkeit, Verringerung
von Konzentrationsstörungen

• Positiver Effekt bei psychischen Belastungen

• Mehr Gelassenheit und innere Ruhe

**Trainerin:** Anja Harder, Dipl. Psychologische Beraterin
 (IAPP) & Entspannungspädagogin
**Kursbeginn:** Donnerstag, 8. November 2018
 jeweils 20 bis 21:30 Uhr
**Kursdauer:** 12 Einheiten, je 90 Minuten

**Kursort:** Turnhalle Karl-Simrock-Hauptschule,
 Am Burggraben 20, 53121 Bonn

Weitergehende Informationen bietet die Homepage des Vereins unter [www.olympia-bonn.de](http://www.olympia-bonn.de).