



AT & TA

STRESS & BELASTENDES LÖSEN

**MIT AUTOGENEM TRAINING (AT), EINER FORM
VON SELBSTHYPNOSE UND KONZEPTEN AUS DER
TRANSAKTIONSANALYSE (TA), EINER
PSYCHOLOGISCHEN LEHRE (E. BERNE)**

**KURS: Vom 22.10.25 bis 26.11.25, jeweils
Mittwoch, 17.30 bis 19.15 Uhr**

Kurskosten: Fr. 360.—

(die meisten Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kurskosten)

Kursinhalt:

**Autogenes Training selbständig durchführen – was ist
Selbsthypnose – wie Ziele/Veränderungen erreichen –
Konzepte aus der TA wie: Ich-Zustände, Antreiber, Erlaubnis
und Gefühle**

ANMELDUNG: DANIELA.MICHEL@SHLINK.CH, 079 419 80 87