

Marianne von Weissenfluh

Meine Kindheit und Jugendzeit verbrachte ich in Basel und Allschwil. Zwischen 1969 und 1972 absolvierte ich eine kaufmännische Lehre und arbeitete anschliessend in verschiedenen Branchen u.a. auch mehrere Jahre in den USA. Nach meiner Rückkehr 1979 fand ich eine neue Herausforderung in der Basler Chemie bis 1992. Nebst meinen Aufgaben als Direktionssassistentin und Organisatorin engagierte ich mich für Anliegen der Frauenförderung und war mehrere Jahre in der Angestelltenvertretung tätig.

Nach verschiedenen Weiterbildungen arbeite ich seit 1995 in eigener Praxis in Basel. Gleichzeitig war ich projektbezogen bei verschiedenen Institutionen im Kurswesen, in der Weiterbildung von und mit Erwachsenen tätig.

Nebst meiner coaching- und therapeutischen Tätigkeit in der eigenen Praxis biete ich seit über 20 Jahren - zum Thema konstruktiver Umgang mit Stress - Kurse in Autogenem Training (auch firmenintern) an. In meiner Praxis führe ich die Kurse in Kleingruppen durch.

Auch mit Erreichen des „offiziellen“ Pensionsalters bin ich nach wie vor fit und motiviert, um meine langjährige Berufs- und Lebenserfahrung weiterzugeben und Menschen bei Bedarf davon profitieren zu lassen.

Für Fragen und Informationen – kontaktieren Sie mich.



Ich freue mich!



AUTOGENES TRAINING

mit **Marianne von Weissenfluh**

Lehrerin für AT

Beginn nächste Kurse:

Mittwoch, 8. Januar 2020

Mittagskurs 12.15 – 13.15 h

Abendkurs 18.15 – 19.15 h

7 x 1 Stunde pro Woche in kleiner Gruppe

KW 02 – KW 08

Individuelle **Gruppen-Wunschtermine, Firmenseminare** auf Anfrage
Einzelsitzungen jederzeit nach Vereinbarung

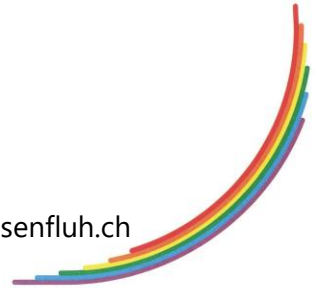
Kursort:

Spalenring 111, 4055 Basel

061 274 02 10

061 274 02 10 mww@mvweissenfluh.ch www.mvweissenfluh.ch

mww@mvweissenfluh.ch www.mvweissenfluh.ch



Was ist Autogenes Training?

AT ist eine Selbst-Entspannungs-Technik.

Sie kann unabhängig von Alter, „Fitness“ etc. auf unkomplizierte Art und Weise erlernt und überall in den Alltag integriert werden.

AT kann Hilfe zur Selbsthilfe sein bei:

Leistungsüber-/unterforderung (Stress)

Konflikten, sei es in der Partnerschaft, in der Familie
oder am Arbeitsplatz

Negativen Vorstellungen und Gedanken

Prüfungsangst / Ängsten generell

Schlafstörungen / Verspannungen . . .

. . . oder ganz einfach für Ihr allgemeines Wohlbefinden

Wie, wo und wann können Sie es erlernen?

Während 7 x 1 Stunde - in kleinen Gruppen

An gut erreichbarer Lage in Basel

Tage/Zeiten siehe Anmeldetalon

Kosten

Fr. 250.-- pro Person inkl. Kursunterlagen

Vorgängig auf PC 40-690549-0 oder Barzahlung am ersten Kursabend

Administratives und Organisatorisches

Anmeldungen mit Talon, per Mail oder über www.mvweissenfluh.ch

Keine besonderen Kleider erforderlich

Privat-/Einzelstunden sowie Gruppen- oder Firmen-Kurse
können individuell vereinbart werden

Für Auskünfte und Anmeldung

Marianne von Weissenfluh

4055 B a s e l

061 274 02 10

mvw@mvweissenfluh.ch www.mvweissenfluh.ch

A N M E L D E T A L O N

Ich melde mich hiermit an zum Kurs Autogenes Training:

Beginn: Mittwoch, 8. Januar 2020

Mittagskurs **12.15 – 13.15 h**



Mittwoch, 8. Januar 2020

Abendkurs **18.15 – 19.15 h**



7 x 1 Stunde pro Woche in kleiner Gruppe

Bitte gewünschte Kurszeit ankreuzen.

Ohne Gegenbericht (bis 5 Tage vor Kursbeginn) findet der Kurs wie ausgeschrieben statt. Bitte notieren Sie sich die Kursdaten sowie die Anfangszeit.

Name: Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Tel. P.: Tel. G.:

Handy: E-Mail:

Unterschrift: