



Cordula Kronewirth

Autogenes Training · Mentaltraining ·
Stressmanagement

Autogenes Training hilft Ihnen, innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen.

Mit der medizinisch anerkannten und bewährten Entspannungsmethode des autogenen Trainings erreichen Sie einen Zustand der tiefen Entspannung von Körper und Geist und eine wohltuende innere Ruhe.

Im entspannten Zustand finden Sie Erholung und schöpfen Kraft, eigene Ressourcen und Ziele werden fokussiert und gestärkt, Heilungsprozesse und das Immunsystem unterstützt.

Sie lernen, alle Körpersysteme, die durch chronischen Stress negativ beeinflusst werden, gezielt und systematisch zu entspannen: Muskulatur, Blutgefässe, Atmung, Herz, Magen-Darmtrakt und den Kopfbereich.

Wann kann autogenes Training unterstützen?

- Stressreduktion und Spannungen abbauen
- Innere Unruhe und Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Heilungsprozesse fördern, Immunsystem stärken
- Konzentrationsfähigkeit verbessern
- Angst überwinden
- Prüfungsvorbereitung
- Ziele erreichen

Cordula Kronewirth

Diplomierte Seminarleiterin
für autogenes Training

Zertifizierte Mentaltrainerin,
Institut für angewandte
Psychologie / ZHAW

Kursleiterin für Stressprävention,
Prof Kaluza, GKM

Diplomierte Physiotherapeutin
mit Spezialisierung Neurorehabili-
tation, Bobathinstruktorin IBITA

www.kronewirth.ch

Physiotherapien Bonstetten
Stallikerstrasse 1B
8906 Bonstetten
praxis@kronewirth.ch
+41 79 673 06 71

