



Krankenkassenzertifiziert 

Neue Kurse ab September 2026

AT
Andreas Traeger



Autogenes Training

15. September – 03. November 2026 Dienstag 18:00–19:00 Uhr

Autogenes Training ist eine der wirkungsvollsten Methoden der Selbstentspannung. In 8 Einheiten lernst Du, über gezielte Konzentration und innere Vorstellungsbilder tiefe körperliche und mentale Ruhe zu erzeugen – jederzeit, überall, aus Dir selbst heraus.

150€
8 Einheiten



Progressive Muskelrelaxation (PMR)

15. September – 03. November 2026 Dienstag 19:30–20:30 Uhr

PMR nach Jacobson führt Dich durch das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen in einen Zustand tiefer Ruhe. Besonders wirkungsvoll bei Stress, Anspannung und Schlafproblemen – und leicht in den Alltag zu integrieren.

150€
8 Einheiten



Mindful Morning

Vormittag der Entspannung

Samstag, 10. Oktober 2026 9:00–13:00 Uhr

Ein ganzer Morgen, nur für Dich. Lass los, komm an und tauche ein in drei kraftvolle Erfahrungsräume:

♪ Klang & Sound

Heilsame Klänge und Schwingungen, die den Geist beruhigen und deinen Körper in Resonanz bringen.

♥ Herz-Chakra

Geführte Aktivierung deines Herzenrums - für Offenheit, Mitgefühl und Wärme

⊙ Tiefenentspannung

Geführtes Yoga Nidra und/oder Bodyscan -
Du fühlst dich danach wie neu.

65€
4 Stunden



Anmeldung



Sandhi Yoga,
Niendorfer Marktplatz 4
22459 Hamburg

www.andreas-traeger.com
balance@andreas-traeger.com