

Sport Fit Center

INTERLAKEN

Höheweg 17, Durchgang Allianz, 3800 Interlaken,
www.sportundfit.ch / 033 822 68 68 / 079 722 68 68

Autogenes Training Grundstufenkurs

In der Kleingruppe (max. 8 Personen) lernen Sie diese **Entspannungstechnik** kennen. Zurücklehnen, die Augen schliessen und **Ruhe tanken!** Ihr Nervenkostüm wird gestärkt und Ihre **Konzentration gefördert**.

Ideale Vorbereitung zum Mentaltraining, Meditation, Pendeln usw.

AT 2012 / 1 Jeweils Do. von 20.00 h – ca. 21.45 h, 7x
26.01 / 02.02. / 09.02. / 16.02. / 23.02. / 01.03. / 08.03.
Kosten: Fr. 280.-

MT 2012 / 2 **Mentales Training**
Do.15.03. und Fr. 16.03. von 20.00 h – ca. 22.00 h
Kosten: Fr. 90.-

Rnl 2012 / 3 **Reise nach Innen**
Do.22.03. und Fr. 23.03. von 20.00 h – ca. 22.00 h
Kosten: Fr. 90.-

Me 2012 / 4 **Meditation**
Do.29.03. und Fr. 30.03. von 20.00 h – ca. 22.00 h
Kosten: Fr. 90.-

Kursleitung: Brigitte Schick
prakt. Psychologin, dipl. Masseurin
Fitnessinstruktorin mit eid. Fachausweis
Sport und Fit Center, 3800 Interlaken