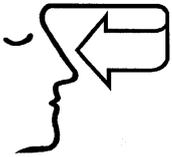
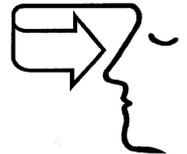




Lerne zu meditieren und nutze Dein Potenzial!



## **Autogenes Training (Grundkurs)**



Autogenes Training ist eine Selbsthypnose-Technik.  
Du lernst verspannte Muskeln zu lösen  
und die Durchblutung mit Wärmesuggestionen zu verbessern.  
Das Herz und die Atmung werden ruhig.  
Die Bauchorgane fühlen sich gut an.  
Dein Kopf ist leicht.

**Du fühlst dich befreit, zuversichtlich und hoffnungsvoll.  
Autogenes Training ist die ideale Vorbereitung  
für mentales Training und Meditation.**

Wann:	Freitag, 26.05. / 02.06. / 09.06. / 16.06. / 23.06. / 30.06. 6 x
Zeit:	17.00 h bis ca. 18.30 h
Kursort:	Sport und Fit Center, Höhweg 17, Interlaken
Kosten:	Fr. 280.00 inkl. Kursunterlagen
Kursleitung:	Brigitte Schick, ausgebildet in autogenem Training, Hypnose und prakt. Psychologie, Höhweg 17, 3800 Interlaken 079 722 68 68 / b.schick@sportundfit.ch

**Einzel- oder Partnerkurse  
nach Terminvereinbarung jederzeit möglich.**

