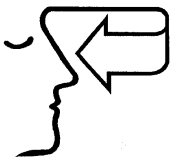
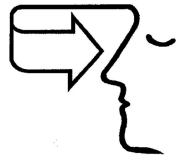




Wer bist Du? Wohin gehst Du? Warum gerade Du?  
Lerne Dich besser kennen!



## **Autogenes Training (Oberstufenkurs)**



Autogenes Training ist eine Selbsthypnosetechnik.

Als Vorbereitung zum Oberstufenkurs dient der Grundkurs oder eine andere mentale Entspannungstechnik. Durch die Bildersprache erreichen wir im entspannten Zustand noch tiefere Schichten unseres Seins. Alte Muster können «gelöscht» und Neues erlernt werden.

**Bewusstsein bedeutet wissend sein.**

**Von nicht wissen was falsch ist, zu automatisch alles richtig machen!  
Unbewusste seelische Inhalte und Zusammenhänge werden aufgedeckt.**

Wann:	Jeweils Freitags, ab 16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02. / 13.02. / 20.02.2026 6 x
Zeit:	18.30 h bis ca. 20.00 h
Kursort:	Sport und Fit Center, Höheweg 17, Interlaken
Kosten:	Fr. 280.00 (inkl. Kursunterlagen)
Kursleitung:	Brigitte Schick, Fitnessinstructorin FA ausgebildet in autogenem Training, Hypnose und prakt. Psychologie, Höheweg 17, 3800 Interlaken 079 722 68 68 / b.schick@sportundfit.ch

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

