



Autogenes Training

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich erforschte Methode zur Entspannung. Sie ist geeignet um Stress vorzubeugen oder entgegenzuwirken.

Mit autogenem Training können Schlafstörungen, Verspannungen, Schmerzen, nervöse Beschwerden, stressbedingte Blutdruckprobleme usw. therapiert werden.

Im Weiteren stärkt autogenes Training die Konzentration und ist eine hervorragende Grundlage für Meditation oder mentales Training.

Wir bieten Einzel- sowie Gruppenkurse an. Für weitere Informationen oder eine Terminvereinbarung melden Sie sich unter 033 822 68 68 oder per mail b.schick@sportundfit.ch

Neuer Gruppenkurs: Ab 1. März 2019, jeweils freitags um 18.00 Uhr bis 5. April 2019

Ort: Sport und Fit Center, Interlaken

Kosten: Gruppenkurs ab 4 Personen je Fr. 280.00

Ab 2 Personen je Fr. 390.00

1 Person Fr. 550.00 (individuelle Terminvereinbarung)

In den Kurskosten sind die Unterlagen inbegriffen.

Die Übungen werden im Sitzen oder liegen gemacht. Am besten in lockerer (Freizeit) Bekleidung.

**Information und Anmeldung:
Brigitte Schick, Sport und Fit Center, Höheweg 17, 3800 Interlaken
www.sportundfit.ch**

