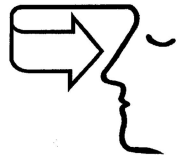




Lerne zu meditieren und nutze Dein Potenzial!



Autogenes Training (Grundkurs)



Autogenes Training ist eine Selbsthypnosetechnik.
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.**

Wann:	Jeweils Freitags, ab 19.08.2022 bis 23.09.2022, 6 x
Zeit:	17.00 h - 18.30 h
Kursort:	Sport und Fit Center, Höhweg 17, Interlaken
Kosten:	Fr. 280.00 (inkl. Kursunterlagen und Zertifikat)
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.**

