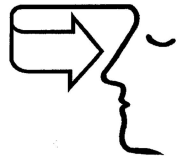




Lerne zu meditieren und nutze Dein Potenzial!  
Der etwas andere Weg zur Veränderung!



## **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 Meditation und mentales Training.**

Wann: Jeweils Freitags, ab 09.02.2024 bis 15.03.2024, 6 x

Zeit: 17.00 h - 18.30 h

Kursort: Sport und Fit Center, Höhweg 17, Interlaken

Kosten: Fr. 280.00

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.**

