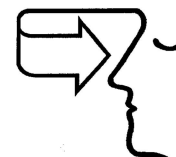




Lerne zu meditieren und nutze Dein Potenzial!



## **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 kann Schlafstörungen und Stress mindern  
und ist die Ideale Vorbereitung für mentales Training und Meditation.**

Wann:	Samstag, 18.10. / 25.10. / 01.11. / 08.11. / 15.11. / 22.11.2025 6 x
Zeit:	08.30 h bis ca. 10.00 h
Kursort:	Sport und Fit Center, Höhweg 17, Interlaken
Kosten:	Fr. 280.00 inkl. Kursunterlagen
Kursleitung:	Brigitte Schick, Fitnessinstructorin FA, 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.**

