



Den Kontakt mit dem Boden wieder herstellen.

Erden – eine Form der Entspannung, um sich selbst zu finden.

Täglich gehen uns mehr als 60 000 Gedanken durch den Kopf.
Wir stehen unter Strom und das zu viel an elektrischer Spannung in unserem
Körper macht kribbelig, aggressiv, nervös und schlussendlich krank.
Dabei verlieren wir den Blick auf das Wesentliche.

Erden oder grounding bedeutet auf den Boden zurück kommen.
Dabei nutzen wir die Meditation und nehmen uns eine Auszeit.
Mutter Erde versorgt uns mit ALLEM was wir brauchen.
Es ist höchste Zeit, den Fokus zu ändern.
Einfach sein und sich selbst neu einordnen erfordert Mut!
Du bist nicht allein!

Wann: Samstag, 01.07.2023, von 09.00 h bis 12.00 h
im Sport und Fit Center Interlaken und
Samstag, 08.07.2023, von 09.00 bis ca. 12.00 h
in Därligen im Freien (je nach Wetter ev.nachmittags)

Kosten: Fr. 180.00 inkl. Getränken und Pausensnacks

Brigitte Schick

Fitnessinstructorin FA, Group Fitness Instructorin,
Ausgebildet in autogenem Training, Hypnose, Schmerztherapie
und verschiedenen Massagetechniken

Sport und Fit Center, Höheweg 17, 3800 Interlaken
079 722 68 68 / b.schick@sportundfit.ch
www.sportundfit.ch

