

# Hausgespräche im Bistro vom Sport und Fit Center Interlaken



Freitag: 29.04.2022, 18.30 h – 20.00 h

Thema: **Entschlacken / Fasten**

Vor- und Nachteile. Richtiger Zeitpunkt.  
Verschiedene Möglichkeiten von Fastenkuren.

Freitag: 20.05.2022, 18.30 h – 20.00 h

Thema: **Geistige und mentale Gesundheit**

Wie geht Fitness für die Psyche?

Freitag: 24.06.2022, 18.30 h – 20.00 h

Thema: **Work Life Balance**

Ausgeglichenheit ist wichtig.

Freitag: 26.08.2022, 18.30 h – 20.00 h

Thema: **Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht**

Was ist das? Kann das etwas für Dich sein?  
Erste Erkenntnisse meiner neuen Arbeitstechnik.

An den Hausgesprächen starten wir mit obengenannten Themen. Du kannst Fragen stellen, als ehemalige Kundin und Kunde wieder mit uns in Kontakt treten oder Dich mit Gleichgesinnten austauschen. Ebenfalls kannst Du die regelmässigen Treffen nutzen, um eine **Körperfettanalyse** zu machen und Deine Fortschritte zu dokumentieren. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht.

Brigitte Schick,  
Fitnessinstructorin FA, Group Fitness Instructorin, ausgebildet in Coaching,  
autogenem Training, Hypnose, Massagen und bioenergetischem Heilen,  
Sport und Fit Center, Höheweg 17, 3800 Interlaken  
079 722 68 68 / b.schick@sportundfit.ch  
**www.sportundfit.ch**

