



Höheweg 17, 3800 Interlaken, 033 822 68 68 / 079 722 68 68

Workshops und Kurse 2023

- Mai: **Autogenes Training Grundkurs**
Freitag, 26.05. bis 30.06.2023. 17.00 h bis ca. 18.30 h, 6 x
- Juni: **Rebounding für Home (Büro) Workout**
Samstag, 10.06. und
Samstag 17.06. von 09.00 h bis 12.00 h, 2 Mal 3 Stunden
- Juli: **Erden – eine Form der Entspannung, um sich selbst zu finden.**
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)
- Erden – eine Form der Entspannung, um sich selbst zu finden.**
Samstag, 22.07.2023, von 09.00 h bis 12.00 h
im Sport und Fit Center Interlaken und
Samstag, 29.07.2023, von 09.00 bis ca. 12.00 h
in Därligen im Freien (je nach Wetter ev.nachmittags)
- August: **Pendeln lernen Einführungskurs**
Samstag, 26.08.2023, von 09.00 h bis 12.00 h und
13.30 h bis 16.30 h
- Autogenes Training Oberstufenkurs**
Freitags, 18.08.2023 bis 22.09.2023, 17.00 h bis 18.30 h 6 x
- Oktober: **Erden – eine Form der Entspannung, um sich selbst zu finden.**
Samstag, 21.10.2023, von 09.00 h bis 12.00 h
im Sport und Fit Center Interlaken und
Sonntag, 22.10.2023, von 09.00 bis ca. 12.00 h
in Därligen im Freien (je nach Wetter ev.nachmittags)
- Autogenes Training Grundkurs**
Freitag, 27.10. bis 01.12.2023. 17.00 h bis ca. 18.30 h, 6 x
- Dezember: **Magische Rauh Nächte – 2023, eine Rückschau und eine Neuorientierung**
Mittwoch 27.12. / Donnerstag 28.12. / Freitag 29.12. von 17.00 h - ca. 19.00 h

Mehr Informationen zu den Workshops und Kursen sehen Sie auf der Website: www.sportundfit.ch

