



**NUR KEIN STRESS**

# AB SEPTEMBER 2019 WORKSHOP AUTOGENES TRAINING

Das Autogene Training kurz AT ist eine der erfolgreichsten Entspannungsmethoden des 20. Jahrhunderts!

**Sind Sie dauernd unter Druck, der Stress nimmt Überhand?**

In der aktuell schnelllebigen und intensiven Zeit sind viele Menschen im Dauerstress, welcher unsere Gesundheit negativ beeinflussen kann.

Mit Hilfe des Autogenen Trainings haben wir die Möglichkeit, in kurzer Zeit, unseren Körper und auch unser Nervensystem effektiv zu entspannen.

Marianne Hegglin  
Mentalcoach SPA  
Autogenes Training, Seminarleiter AT Grundstufe  
[www.mentalandsports.ch](http://www.mentalandsports.ch)

**19.00 UHR, MITTWOCH  
11.9./18.9./25.9.  
2.10./23.10./30.10.**

**6 x WORKSHOP  
JEWEILS 50 MIN.  
IM TOP-FIT**

**SFR. 180.- / PERSON**

**MAX.  
TEILNEHMERZAHL  
8 PERSONEN (MIND. 6  
PERSONEN)**

**MITNEHMEN:  
IHREN KOPF**

**ANMELDUNG:**

**TOP-FIT  
FITNESS CLUB AG**

**BARZAHLUNG ODER  
TWINT BEI ANMELDUNG**