

**Stressreduktion und Abgrenzung
nötig?**



AB APRIL 2022 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
Dozentin und Dipl. Mentalcoach SPA
Autogenes Training, Seminarleiter AT Grundstufe
www.mentalandsports.ch

**18.00 UHR, MITTWOCH
27.4./4.5./11.5.
25.5/1.6./8.6.**

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

SFR. 180.- / PERSON

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

**MITNEHMEN:
IHREN KOPF
WARME KLEIDUNG**

ANMELDUNG:

MARIANNE.HEGGLIN@GMX.CH

**BARZAHLUNG ODER
TWINT BEI ANMELDUNG**