



AB OKTOBER 2020

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,

Marianne Hegglin
Mentalcoach SPA
Autogenes Training, Seminarleiter AT Grundstufe
www.mentalandsports.ch

**18.00 UHR, MITTWOCH
28.10./4.11./11.11.
18.11./25.11./2.12.**

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

SFR. 180.– / PERSON

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

**MITNEHMEN:
IHREN KOPF
WARME KLEIDUNG**

ANMELDUNG:

**IM TOP FIT ODER
marianne.hegglin@gmx.ch**

**BARZAHLUNG ODER
TWINT BEI ANMELDUNG**