



**NUR KEIN STRESS**

# AB JANUAR 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, 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)

18.00 UHR, DIENSTAG  
14.1./21.1./28.1.  
4.2./11.2./25.2.

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

ANMELDUNG:

[marianne.hegglin@gmx.ch](mailto:marianne.hegglin@gmx.ch)

BARZAHLUNG ODER  
TWINT BEI ANMELDUNG