

**Donnerstag, jeweils 19.00 – 20.00h**

**05.10./12.10./19.10./26.10./02.11./09.11./16.11.2023**

**CHF 315.-/ Person**

**Zeughaus Kultur, Brig**

**Progressive Muskelentspannung**

**nach Jacobson**

**Autogenes Training**

**nach Schultz**

**Freitag, jeweils 9.00 – 10.30h**

**06.10./13.10./20.10./27.10./03.11./10.11./17.11.2023**

**CHF 472.50/ Person**

**Zeughaus Kultur, Brig**



079 598 53 33

info@relax-vs.ch

www.relax-vs.ch

**Anmeldung**

Doris Pfaffen

Entspannungsverfahren

3902 Glis

Im Zentrum des Kurses steht das gemeinsame praktische Üben und Trainieren der Grund-übungen in einer Kleingruppe von max. 8 Personen, unterstützt von kurzen theoretischen Inputs (Einführung in die Methode, individuelle Ziele, Veränderungsprozesse, Stress,

Übungstransfair in den Alltag, Erfahrungsaustausch).

Doris Pfaffen

Entspannungsverfahren

3902 Brig-Glis

079 598 53 33

info@relax-vs.ch

www.relax-vs.ch