



Deine Pause zum Auftanken!

Autogenes Training

Wo: Siedlung Winkelhalden, Haldenstr. 3a,
8942 Oberrieden

Wann: 6x Dienstags,
20.10./27.10./3.11./10.11./17.11. und 24.11.2026

Zeit: 17 - 18 Uhr

Preis: CHF 250

Mitnehmen:
bequeme Kleider, Yogamatte

max 10 Teilnehmer/innen
keine Vorkenntnisse nötig

Anmeldung bis 4.10.26 unter
staebo@hispeed.ch



- Bist du bereit für eine Pause vom Alltag?
- Bist du bereit, den Stress hinter dir zu lassen?
- Kopf voll? Gedankenkarussell an?
- Schlaflos durch die Nacht?
- Herz rast – Ruhe weit weg?
- Nebel im Kopf – Klarheit fehlt?
- Bereit, wieder bei dir anzukommen?

Ich freue mich auf dich!

Tiziana

mobile: 079 401 05 69
mail: staebo@hispeed.ch
mehr unter:
www.tizianaborghesi.ch

