



**Einmaliges Spezialangebot
HEALFIT-ONLINE-Kurs
Autogenes Training und
Progressive Muskelentspannung
«Unterstütze dein Immunsystem»**

Stress schwächt unser Immunsystem – Durch gezielte Entspannung unterstützt du somit dein Immunsystem und stärkst du zudem weitere Ressourcen, z.B. Gelassenheit, Achtsamkeit, Konzentration usw.

Dieses einmalige Kurs-Angebot im Wert von CHF 350.- kann ich nur dank der Unterstützung durch HealFit so günstig zu einem Preis von nur CHF 37.- pro Monat (Abo Mindestlaufzeit von 6 Monaten, danach monatlich kündbar) anbieten. Wir möchten in dieser nicht allzu einfachen Zeit möglichst viele Menschen unterstützend begleiten und stärken – und dies zu einem Preis, welcher sich jede Person problemlos monatlich leisten kann. Zudem profitierst du sogar noch mehr: Lerne auch die Yoga-, Meditations- und Bootcampsessions innerhalb von HealFit kennen.

Eine Teilnahme ist auch zum regulären Preis von CHF 350.- möglich, dies jedoch ohne HealFit-Zugang

Kursdaten: 7x jeweils an einem Donnerstagabend (18.30 Uhr bis 19.30 Uhr)

26.11. / 03.12. / 10.12. / 17.12./ 07.01. / 14.01. / 21.01.

Kursleitung: Sandra Felix (Dipl. Fachfrau für med. Autogenes Training und med. Progressive Muskelentspannung)

Wo: Über Zoom (Link wird nach Anmeldung freigegeben bzw. ist auf der HealFit-Plattform sichtbar)

Dauer: Jeweils ca. 60 Min.

<u>Preis ganzer Kurs (7x60 Min):</u>	Personen bis 16 Jahre	GRATIS
	Personen ab 16 Jahre	6 x CHF 37.- monatlich (danach monatlich kündbar)

Bei Interesse oder Fragen an diesem Kurs melden Sie sich bitte unter folgender Telefonnummer oder E-Mailadresse:

+41 79 920 40 68

sandra-felix@bluewin.ch