

Das Trainingsseminar für
«Selbstliebe & Selbstfürsorge»

Sonntag, 23. & 30. Januar, 6. & 13. Februar 22
Jeweils 9.00 – 12.00 Uhr

«Den Schlüssel für ein erfülltes, glückliches & selbstbestimmtes
Leben trägst du in dir...
Verborgen in deinem Unterbewusstsein.»



Für Wen?

Du bist neugierig, was da noch alles in dir ist?

Du spürst, dass da noch mehr möglich ist und du dein Potenzial
noch zu wenig kennst und ausschöpfst?

Du möchtest dir schlicht einfach einmal wieder Zeit für dich
selber nehmen und in der Stille und dem Fokus auf das Thema
mit dir unterwegs sein?

Du möchtest dir selber etwas Gutes tun?

Du erhältst verschiedene Inputs, wie du deine Bedürfnisse
besser wahrnehmen kannst, und dich selber darin trainierst, mit
einer liebevollen und wertschätzenden Haltung dir selber
gegenüber, gut für dich zu sorgen.

Was erwartet dich?

Vier Blöcke mit jeweils einem Schwerpunktthema:

1. Physischer Körper
2. Mentaler Körper
3. Emotionaler Körper
4. Spiritueller Körper

Über den Atem, Tanz und gezielte Körperübungen öffnest du
den Zugang zu deinem Unterbewusstsein. In der Meditation
lässt du die Antworten aus deinem Unterbewusstsein
aufsteigen.

Kosten: alle 4 Blöcke gesamt 240 Fr.

10% «Freundinnen Rabatt» bei 2 Anmeldungen
bar oder Twint

Ort: Industriestrasse 4, Bonaduz

Mitnehmen: Yogamatte, bequeme Kleidung, am besten
Schichtenlook, Schreibsachen

Anmeldung: erwünscht, Teilnehmer*innenzahl 6 – 10 Personen