

Gesundheits-Kurs
Energie, Bewegung, Wohlbefinden

Sprudelnde Quelle



Möchten Sie sich entspannen und regenerieren und neue Energie tanken? Sie erfahren in diesem Kurs, wie sich Ihr Körper, Ihre Seele und Ihr Geist mit speziellen energetischen, tänzerischen und körperlichen Übungen aktiviert, bewegt und ins Lot kommen kann. Sie lernen, wie Sie die Schwerkraft und Ihre Ausrichtung nutzen können, um selbst-bewusst und lebensfroh Beruf, Familie und Freizeit zu gestalten. Der Kurs ist entstanden durch die vielen vielen Unterstützungsübungen, die ich meinen Klienten in den vergangenen Praxisjahren mitgegeben habe. Die Erfahrung zeigt, man braucht dazu eine Begleitung, zu Hause weiss man oft nicht mehr, wie es ging, der Kurs hilft, die Übungen in sich zu festigen. Sie profitieren von der Gruppe und meiner fachlichen Unterstützung. Mitmachen lohnt sich!

Winter 2010

Jeweils Donnerstag: 28.1. - 5.2.2010, 18.15 - 19.45 h

Kursort: Wartstr. 9, 8400 Winterthur

Kursinhalt:

Shiatsu Selbstmassage, Wohlfühl-Übungen
Stärkung der Sinne und Beweglichkeit, Atmung,
Kreativ auf der Basis der 5 Elemente - Wandlungen

Willkommen sind: Jugendliche und Erwachsene

Leitung: Verena Bauer

Kosten: 240.- total, Fr. 40.- pro Abend
Anmeldung notwendig. Einzelabende buchbar

Kontakt:

Verena Bauer
fon +41 052 384 20 91, 079 795 02 46
info@essential5.ch, www.essential5.ch

Essential 5 :: Das Wesentliche erleben.