

*Ruhe im Körper – Klarheit im Kopf –
Vertrauen im Herzen*

ZURÜCK ZU DIR

IM KÖRPER ANKOMMEN

- Verbindung zum Körper durch einfache, alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen stärken
- den Körper und seine anatomische Struktur besser kennenlernen
- erfahren, wie bewusste Präsenz im Hier und Jetzt innere Stabilität und Lebendigkeit fördert

24. April und 11. September

INNERE BALANCE ENTWICKELN

- verstehen, wie dein Nervensystem auf innere und äußere Reize reagiert
- lernen, wie bewusste Regulation Stress reduzieren kann
- mehr Handlungsspielraum in herausfordernden Situationen gewinnen

8. Mai und 16. Oktober

VERTRAUEN FINDEN

- durch geführte Meditation und stille Reflexion innerlich zur Ruhe kommen
- klären, was für dich wesentlich ist und welchem Sinn du folgen möchtest
- den eigenen Weg bewusst und entschlossen gehen

20. November

Jeweils Freitag, 09:00–12:00 Uhr, Casa Bethesda. Beitrag: 65.– Fr. pro Workshop

Anne Stoller · Physiotherapeutin & Craniosacraltherapeutin
Anmeldung: annestoller@sunrise.ch | 077 488 79 23
Begrenzte Plätze