



# **Aufblühen 2021**



## **Körperbewusstsein von Kopf bis Fuss**

**12 Freitag- und Samstagmorgen  
9.30 h – 12.00 h**

In den Körper eintauchen, den Atem spüren,  
langsam-fließend in Bewegung kommen, achtsam in  
Stellungen verweilen, tiefenentspannt loslassen,  
ganz im Hier und Jetzt sein, die Stille genießen,  
mit sich in Kontakt bleiben, sich neu auf- und ausrichten,  
kraftvoll und regeneriert wieder auftauchen.

		<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>
<b>Unterer Rücken / Becken / Hüfte</b>	Teil 1	8. Januar	16. Januar
	Teil 2	5. Februar	13. Februar
<b>Ganze Wirbelsäule</b>	Teil 1	5. März	20. März
	Teil 2	26. März	10. April
<b>Oberer Rücken / Brustkorb</b>	Teil 1	23. April	8. Mai
	Teil 2	7. Mai	19. Juni
<b>Schultern / Nacken</b>	Teil 1	18. Juni	26. Juni
	Teil 2	2. Juli	10. Juli
<b>Füsse / Knie / Beine</b>	Teil 1	10. September	4. September
	Teil 2	1. Oktober	2. Oktober
<b>Von Kopf bis Fuss</b>	Teil 1	5. November	6. November
	Teil 2	3. Dezember	27. November

Kosten: Fr. 60.- pro Morgen, bar oder im Voraus  
(sh. AGB auf der Website)

Dr. Claudia Guggenbühl, dipl. Yogalehrerin YCH  
Spiraldynamik® Lizenzpartnerin (Level Advanced)  
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom (Yoga-Therapie)  
Weiterbildung continuum movement und  
Faszien-Coaching (intendons®)

**Anmeldung:**  
**info@claudia-guggenbuehl.ch / 044 720 21 32**

