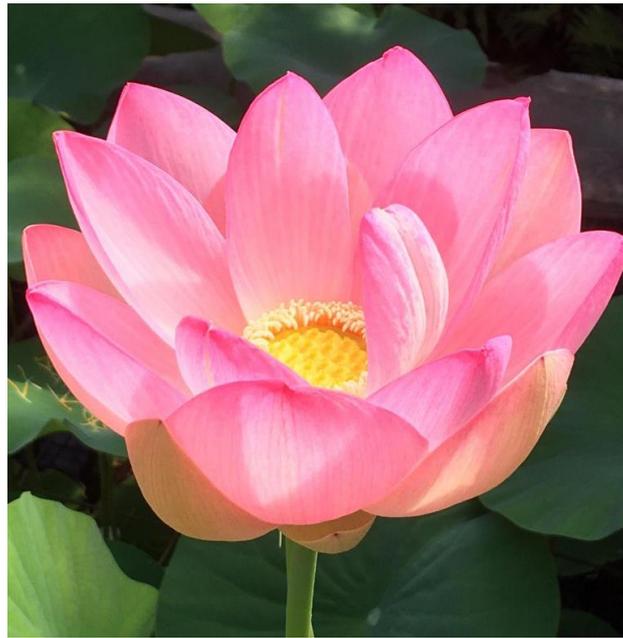


Aufblühen 2022



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.

		Freitag	Samstag
Unterer Rücken / Becken / Hüfte	Teil 1	7. Januar	8. Januar
	Teil 2	28. Januar	29. Januar
Ganze Wirbelsäule	Teil 1	4. März	5. März
	Teil 2	8. April	9. April
Oberer Rücken / Brustkorb	Teil 1	6. Mai	7. Mai
	Teil 2	24. Juni	25. Juni
Schultern / Nacken	Teil 1	1. Juli	2. Juli
	Teil 2	9. September	10. September
Füsse / Knie / Beine	Teil 1	23. September	24. September
	Teil 2	28. Oktober	19. Oktober
Von Kopf bis Fuss	Teil 1	18. November	19. November
	Teil 2	9. Dezember	10. Dezember

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

