

claudia guggenbühl

formfrei

Starke Wurzeln: Füße, Knie, Hüftgelenke

bewegen, wahrnehmen, verstehen

Valchava, 22. – 29. September 2024



form-frei ist eine multidimensionale Körper-Energie-Arbeit. Sie bewegt und berührt dich auf mehreren Ebenen gleichzeitig (physisch-psychisch-emotional).

form-frei führt dich in tiefe Entspannung und innere Stille. So können sich Blockaden aller Art auf sanfte Weise auflösen.

dr. claudia guggenbühl

Yogalehrerin / Yogatherapeutin YCH/EYU

Spiraldynamik® Lizenzpartnerin

Faszien-Coach intendons®

Seelenmatrix-Coach

Promovierte Mediävistin, Indologin

meditationszentrum thalwil

weinbergstrasse 9

ch - 8800 thalwil

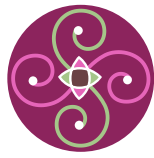
telefon + 41 44 720 21 32

info@claudia-guggenbuehl.ch

www.claudia-guggenbuehl.ch

Spiraldynamik®





claudia guggenbühl

In dieser Woche wenden wir unsere Aufmerksamkeit u.a. unseren Füßen, Knien und Hüftgelenken zu.

Wir praktizieren jeden Tag morgens und abends je zwei Stunden lang meditative Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, basierend auf Yoga, Spiraldynamik®¹, Yoga, Faszien-Coaching (intendons®)² und Continuum³.

Wir erkunden das Fundament unseres Körpers sowohl von aussen (anatomisch-muskulär, grobstofflich) als auch von innen (energetisch-faszial, feinstofflich) und stärken unsere Beziehung zur Erde, die uns trägt.

Ich leite jede Übung sorgfältig und langsam an, wobei ich präzise anatomische Erläuterungen mit zahlreichen Spürbildern kombiniere.

Wo? Im traditionsreichen Hotel Central (centralvalchava.ch)
Für die Übungsstunden steht uns der wunderschöne Dachraum aus Arvenholz zur Verfügung.
Bitte die Zimmer direkt im Hotel buchen!
(info@centralvalchava.ch / Tel: 081 858 51 61)

Wann? Beginn: So, 22. September, um 16 h
Ende: So, 29. September, nach dem Frühstück.
In der Mitte der Woche gibt es einen übungsfreien Morgen.

Wieviel? EZ (Dusche, WC) mit Halbpension: Fr. 158.-/Nacht
DZ (Dusche, WC) mit Halbpension: Fr. 133.-/Nacht und Person
Kurs: Fr. 750.-

Leitung: Dr. Claudia Guggenbühl, Gartenstrasse 6, 8800 Thalwil
Yogalehrerin YCH/EYU, über 30 Jahre Unterrichtserfahrung
Spiraldynamik® Lizenzpartnerin (Level Advanced)
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom (Yogatherapie)
Faszien-Coach intendons® (innere Bewegung)
20 Jahre Erfahrung in Continuum Movement

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

¹ spiraldynamik.com

² intendons.de, nach Harald Xander.

³ beseelter-koerper.ch, nach Catherine Kocher.

dr. claudia guggenbühl

Yogalehrerin / Yogatherapeutin YCH/EYU

Spiraldynamik® Lizenzpartnerin

Faszien-Coach intendons®

Seelenmatrix-Coach

Promovierte Mediävistin, Indologin

meditationszentrum thalwil

weinbergstrasse 9

ch-8800 thalwil

telefon + 41 44 720 21 32

info@claudia-guggenbuehl.ch

www.claudia-guggenbuehl.ch

Spiraldynamik®

