



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®<sup>1</sup>, Yoga, Faszien-Coaching (intendons®)<sup>2</sup> und Continuum<sup>3</sup>.

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

---

<sup>1</sup> spiraldynamik.com

<sup>2</sup> intendons.de, nach Harald Xander.

<sup>3</sup> 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®*

