



formfrei



# **bewegen, spüren, erfahren, entspannen und geniessen**

**12 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>2024</b>		<b>Samstag</b>
<b>Unterer Rücken / Becken / Hüfte</b>	Teil 1	13. Januar
	Teil 2	10. Februar
<b>Ganze Wirbelsäule</b>	Teil 1	9. März
	Teil 2	6. April
<b>Oberer Rücken / Brustkorb</b>	Teil 1	20. April
	Teil 2	15. Juni
<b>Schultern / Nacken</b>	Teil 1	29. Juni
	Teil 2	13. Juli
<b>Füsse / Knie / Beine</b>	Teil 1	17. August
	Teil 2	2. November
<b>Von Kopf bis Fuss</b>	Teil 1	23. November
	Teil 2	14. Dezember

Kosten: Fr. 60.- pro Morgen, bar oder im Voraus  
(sh. AGBs 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**

