

claudia guggenbühl

formfrei

Stabil und lebendig in meiner Mitte: Becken, Beckenboden, unterer Rücken

bewegen, wahrnehmen, verstehen

Engelberg, 15. – 22. Juni 2025



form-frei ist eine multidimensionale Körper- und Energiearbeit. Weiche, fließende Sequenzen wechseln sich ab mit kraftvollen, stabilen Stellungen.

form-frei berührt alle Ebenen deines Seins (physisch-psychisch-emotional-spirituell) und führt dich in ein tiefes Loslassen und zu innerer Stille.

dr. claudia guggenbühl

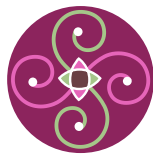
Yogalehrerin / Yogatherapeutin YCH/EYU
Spiraldynamik® Kompetenzpartnerin
Eid. dipl. Komplementärtherapeutin
Faszien-Coach intendons®
Seelenmatrix-Coach
Promovierte Mediävistin, Indologin

gartenstrasse 6
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 vor allem (aber nicht nur!) dem unteren Rücken, dem Becken und dem Beckenboden zu. Wir praktizieren jeden Tag morgens (7.00–9.00 h) und abends (16.00–18.00 h) je zwei Stunden lang meditative Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, basierend auf Yoga, Spiraldynamik®¹, innerer Bewegung (intendons®)² und Continuum³.

Wir erkunden unsere Körpermitte sowohl von aussen (anatomisch-muskulär, grobstofflich) als auch von innen (energetisch-faszial, feinstofflich).

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

Wo? Im schönen Hotel St. Josefshaus (gastbetriebe.ch/josefshaus), sehr ruhig und doch zentral gelegen.
Für die Übungsstunden steht uns der helle, grosse Engelsaal zur Verfügung.

Bitte die Zimmer direkt im Hotel buchen!
(josefshaus@gastbetriebe.ch; Tel. 041 639 51 00)

Wann? Beginn: So, 15. Juni, um 16 h
Ende: So, 22. Juni, nach dem Frühstück.
Ungefähr in der Mitte der Woche gibt es einen übungsfreien Morgen.

Wieviel? EZ (Bad/Dusche, WC) mit Halbpension: Fr. 145.-/Nacht
Es besteht auch die Möglichkeit, günstigere Zimmer zu buchen.

Kurs: Fr. 800.- (inkl. Fr. 50.- Beitrag an die Saalmiete)

Leitung: Dr. Claudia Guggenbühl, Gartenstrasse 6, 8800 Thalwil
Yogalehrerin YCH/EYU, 35 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
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® Kompetenzpartnerin
Eid. dipl. Komplementärtherapeutin
Faszien-Coach intendons®
Seelenmatrix-Coach
Promovierte Mediävistin, Indologin

gartenstrasse 6
ch-8800 thalwil
telefon + 41 44 720 21 32

info@claudia-guggenbuehl.ch
www.claudiasguggenbuehl.ch

Spiraldynamik®

