

claudia guggenbühl

formfrei

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

**bewegen, wahrnehmen, verstehen**

Valchava, 21. – 28. September 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

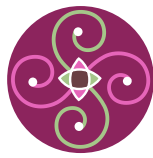
Yogalehrerin / Yogatherapeutin YCH/EYU  
Spiraldynamik® Kompetenzpartnerin  
Eid. dipl. Komplementärtherapeutin  
Faszien-Coach intendons®  
Seelenmatrix-Coach  
Promovierte Mediävistin, Indologin

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 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 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 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, 21. September, um 16 h  
Ende: So, 28. September, nach dem Frühstück.  
Ungefähr in der Mitte der Woche gibt es einen übungsfreien Morgen.

**Wieviel?** EZ (Dusche, WC) mit Halbpension: Fr. 163.-/Nacht  
DZ (Dusche, WC) mit Halbpension: Fr. 138.-/Nacht und Person  
Kurs: Fr. 750.-

**Leitung:** Dr. Claudia Guggenbühl, Gartenstrasse 6, 8800 Thalwil  
Yogalehrerin YCH/EYU, 35 Jahre Unterrichtserfahrung  
Spiraldynamik® Kompetenzpartnerin (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® 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®*

