



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.

2024		Samstag
Unterer Rücken / Becken / Hüfte	Teil 1	13. Januar
	Teil 2	10. Februar
Ganze Wirbelsäule	Teil 1	9. März
	Teil 2	6. April
Oberer Rücken / Brustkorb	Teil 1	20. April
	Teil 2	15. Juni
Schultern / Nacken	Teil 1	29. Juni
	Teil 2	13. Juli
Füsse / Knie / Beine	Teil 1	17. August
	Teil 2	3. November Sonntag!
Von Kopf bis Fuss	Teil 1	1. Dezember: Sonntag!
	Teil 2	15. Dezember: Sonntag!

Kosten: Fr. 60.- pro Morgen, bar oder im Voraus
(sh. AGBs auf der Website)

NEU: Ab November Fr. 65.-

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